



**PM**

## **Södertälje-Nykvarn orientering 2014-04-26**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| <b>Samling/vägvisning</b>       | Åk E20 och tag avfart 140 mot Nykvarn som ligger ca 1 mil väster om Södertälje. Åk ca 600 m i riktning mot Nykvarn och Järna. Följ därefter vägvisning.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Parkering</b>                | På asfalterade ytor. Promenad till arenan ca 1000 m, barnvagnsvänlig väg ca 1300 m. P-avgift 20 kr för personbil och 0 kr för stor buss.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Startlista</b>               | Publiceras i Eventor onsdag <b>24 april</b> och anslås på arenan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Fri minutstart DH35-DH90</b> | Fri minutstart kl. 10:00–12:00 i DH35–DH90. Du går alltså till start när du vill och varje hel minut får högst en löpare per bana starta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Vakansplatser</b>            | I var och en av klasserna HD10-HD16 finns tre vakansplatser. Anmälan till dessa tas emot på tävlingsdagens morgon i sekretariatet. Efteranmälningsavgift gäller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Öppna banor</b>              | <p>På tävlingsdagen kl 9:00–11:30 kan du på arenan anmäla dig till öppna motionsklasser ÖM1–ÖM9 samt U1, U2 och Inskolning. Fri starttid i intervallet 10:00–12:00; U1, U2 och Inskolning från 9:30. Ungdom tom. 16 år 50 kr, vuxna 100 kr. Hyra av Sportident-bricka 25 kr. Vi har ungdomsledare som kan hjälpa till vid anmälan och start och även några som kan skugga ungdomar.</p> <table><tr><td>U1 1,3 km (grön)</td><td>ÖM4 3,6 km (gul)</td></tr><tr><td>U2 2,8 km (vit)</td><td>ÖM5 3,6 km (orange)</td></tr><tr><td>Inskolning 1,3 km (grön)</td><td>ÖM6 5,7 km (röd)</td></tr><tr><td>ÖM1 2,8 km (vit)</td><td>ÖM7 2,8 km (blå)</td></tr><tr><td>ÖM2 3,2 km (vit)</td><td>ÖM8 4,6 km (svart)</td></tr><tr><td>ÖM3 2,9 km (gul)</td><td>ÖM9 7,5 km (svart)</td></tr></table> | U1 1,3 km (grön) | ÖM4 3,6 km (gul) | U2 2,8 km (vit) | ÖM5 3,6 km (orange) | Inskolning 1,3 km (grön) | ÖM6 5,7 km (röd) | ÖM1 2,8 km (vit) | ÖM7 2,8 km (blå) | ÖM2 3,2 km (vit) | ÖM8 4,6 km (svart) | ÖM3 2,9 km (gul) | ÖM9 7,5 km (svart) |
| U1 1,3 km (grön)                | ÖM4 3,6 km (gul)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| U2 2,8 km (vit)                 | ÖM5 3,6 km (orange)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| Inskolning 1,3 km (grön)        | ÖM6 5,7 km (röd)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| ÖM1 2,8 km (vit)                | ÖM7 2,8 km (blå)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| ÖM2 3,2 km (vit)                | ÖM8 4,6 km (svart)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| ÖM3 2,9 km (gul)                | ÖM9 7,5 km (svart)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Start 1</b>                  | Orange/vit snitsel 1600 m<br>D16, D18, D20, D21, D21K, D35-D75, H16, H18, H21, H35-H80, ÖM7-ÖM9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Start 2</b>                  | Orange/blå snitsel 1100 m (ingen toa vid start)<br>IN, U1, U2, D10, D12, D12K, D14, D16K, H10, H12, H12K, H14, H14K, H16K, H90, ÖM1-ÖM6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Skuggning</b>                | Tillåtet i inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som skall delta i tävlingen skugga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Snitsling/Glada gubbar</b>   | Några otydliga stigar och drivningsvägar är markerade med vit snitsel. För klasserna Inskolning och U1 förekommer skyltar med glada och ledsna gubbar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Nummerlappar</b>             | Nummerlappar bärs av klasserna DH12 och H12. Självservering vid start.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Kontrollbeskrivningar</b>    | OBS! Kontrollbeskrivningar finns såväl lösa vid start som tryckta på kartan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |
| <b>Strukna klasser</b>          | Klasserna H20, H21K, H85, H90, D80, D85 och D90 är strukna eftersom ingen anmält sig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                  |                 |                     |                          |                  |                  |                  |                  |                    |                  |                    |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stämpling</b>                | Sportident. SI-enheter för töm och check finns på väg till start. Du ansvarar själv för att enheten indikerar pip och/eller ljudsignal vid stämpling. Om inte detta fungerar: stämpla med stiftklämman i kartan. Alla ska stämpla vid målet, även de som bryter tävlingen. Löparbricka får endast användas av en löpare under tävlingen. Hyrbricka debiteras med 25 kr, hämtas i sekretariatet och återlämnas vid avläsningen. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 350 kr.                        |
| <b>Karta:</b>                   | Skala 1:10 000 ekvidistans 5 meter utom för DH60– som har 1:7 500. Reviderad 2012–2013. Färgutskriften av BL-Idrottsservice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Terrängbeskrivning:</b>      | <b>Terrängtyp:</b> I huvudsak sammanhängande skogsmark med enstaka stigar och skogsvägar. Banor som kräver ledstångsorientering går i ett mindre område med sammanhängande stignät.<br><b>Kupering:</b> Måttligt kuperad terräng med både detaljrika och detaljfattiga höjdparter. Området utgörs främst av en stor ås med flacka höjd- och mosspartier uppe på.<br><b>Framkomlighet:</b> Mycket god till god framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av gles barrskog i varierande ålder. |
| <b>Vätska</b>                   | Vätska finns på banor över 6 km.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Maxtid</b>                   | Maxtid 2,5 timmar. Målet stänger kl. 14:30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Resultat</b>                 | Anslås vartefter på arenan och publiceras sedan via Eventor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Viltrapport</b>              | Vilt rapporteras vid Första hjälpen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Första hjälpen</b>           | Utrustning till självhjälp för omplåstring och kunnig personal finns.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Toa och dusch</b>            | Toa finns vid arenan och på väg till start 1. Dusch med varmvatten finns utomhus i anslutning till arenan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Miniknat</b>                 | Miniknat mellan kl 9:30 och 12:00. Avgift 20 kr. Det är OK att använda samma SI-bricka både på miniknatet och på vanliga tävlingen. Ingen barnpassning eftersom vi har fri minutstarttid för DH35 och äldre.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Servering</b>                | Välsorterad servering med hamburgare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sportförsäljning:</b>        | Letro Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Prisutdelning</b>            | Efterhand som klasserna blir klara. Priser till de främsta upp till DH16. Antal priser anslås på resultattavlan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tävlingsledning</b>          | Per-Göran Månsson & Kerstin Frenckner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Banläggare</b>               | Mats Johansson                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ban-/tävlingskontrollant</b> | Håkan Kleijn, SNO/Sven-Arne Nilsson, OK Klemmingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Upplysningar</b>             | Per-Göran Månsson tel 0709-154760 alt. per-goran.mansson@astrazeneca.com<br>Kerstin Frenckner tel 08-55088820 alt. kfrenck@kth.se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tävlingsregler</b>           | Soft:s tävlingsregler gäller. Heltäckande klädsel. Anmälan till denna tävling medför publicering i start- och resultatlista på internet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

*Välkomna och lycka till önskar*

*Södertälje-Nykvarn orientering*