

SM Lång

Välkommen, sida 1-3

Banläggarna, sida 4-5

PM, sida 6-18

Niklas Aldén tipsar, sid 19-24

Höstens SM, sida 25-26

Norrtälje

Programbook

Välkommen till SM Lång!

Efter alla förberedelser under året närmar vi oss en utav årets stora höjdpunkter, SM i Orientering på långdistans. En tävling som riktigt smakar utmaning, kraprov och tradition. 580 SM-löpare från hela Sverige har kommit till Norrtälje för att nå drömmen om att vinna denna klassiska SM-distans. Massor med träning, studerande av gamla kartor, teoretisk banläggning med mera har nu kommit till att avgöras i de vackra skogarna utanför Norrtälje.

För oss som arrangörer är situationen ungefär densamma. Vi startade arbetet med den här tävlingen redan 2009. Sedan dess har kartor ritats och banor har lagts. Fastighetsägare har involverats, samarbetspartners och nya och gamla klubbmedlemmar engagerats. Totalt är vi 150 funktionärer i arbete. Allt för att kora mästarna i orienteringens "blåa band" och erbjuda en fantastisk upplevelse.

Välkommen hit, och lycka till i skogen!

Otto Lundman, Tävlingsledare

Detta händer under helgen

Sep
20

Kvalificeringstävlingar i Penningby kl 10 - 14.
De bäst placerade i respektive heat går vidare till A-finaler på söndag.

Sep
21

SM finaler kl 10 -14 där vi kårar årets svenska mästare! Arena vid Penningby sydväst om Norrtälje.

Vi rekommenderar publik som vill följa tävlingen att göra det på arenan vid Penningby belägen söder om Norrtälje efter väg 276. Där finns speaker, servering, möjligheten att se löparna på nära håll och ett utmärkt WIFI-nät för att kombinera den naturnära upplevelse med alla onlinemöjligheter som GPS och liveresultat från skogen. Liveresultat, streamt speakerljud och GPS tracking finns på lang.orienterings-sm.se

Tidsschema

2

8.00-10.30

B- och C-finaler

10.00

Första start A-finaler

11.00-13.05

Juniorklasserna avgörs!

11.10-13.30

Seniorklasserna avgörs och korar årets svenska mästare på herr- och damsidan!

ca 13.45

Prisutdelning.

ca 14.15

Mästarnas seminarium med genomgång av de avgörande stegen!



NEP

**Robust design
med miljön i fokus.**

NEP är ett litet företag med stor kunskap. Vi har ett brett utbud av tjänster inom elektronikutveckling.

www.nepartner.se info@nepartner.se

Välkommen till Norrtälje kommun

Jag är stolt och glad att OK Roslagen fått förtroendet att arrangera SM i orientering och jag vill hälsa alla deltagare, funktionärer och publik varmt välkomna till oss här i Roslagen och Norrtälje kommun!

Norrtälje växer och utvecklas på många områden. Här finns både orienteringsvänliga skogar, lättnavigerad skärgård och en fantastisk idyllisk stad med en mängd olika idrottsevenemang under året.

Allt detta kan vi erbjuda på bekvämt pendlingsavstånd till eller från Stockholm med hjälp av moderna dubbeldäckade bussar.

Vi har många stora projekt i full gång eller alldeles framför oss.

Ett nytt vackert badhus uppe på Södra Berget och utvecklingen av den gamla Norrtälje hamn till en helt ny stadsdel för barn, båtar och bad är några exempel.

Så om du har möjlighet, passa på och lämna skogarna runt Bergshamra och gör ett besök Norrtälje stad nu. Eller kanske ännu bättre: kom tillbaka fler gånger! Jag hoppas på fina SM-tävlingar och ser fram emot att hälsa många av er välkomna tillbaka!



Kjell Jansson, Norrtälje Kommun

RELY^{it}

“Det gäller att kunna den så kallade Upplandstekniken”

Banläggaren ger sin syn på tävlingarna i Bergshamra. Vad kan deltagarna förvänta sig av årets långdistans?

- Den finaste terrängen någonsin! En riktig långdistans med få kontroller.

Vilken typ av terräng kommer löparna att möta?

- Öppna berghällar med kärr emellan, samt mycket blåbärsris. På kvalet finns en del grönområden. Marken i skogen är snabblopt, utan ris och andra hinder. Höjderna är runt 20 – 30 meter höga, vilket är mycket för Upplandsterräng.

Vilka tävlingar har tidigare gått i området runt Bergshamra?

- Klubben anordnar Roslagshelg varje år och har besökt

närstående kartor många gånger. En av de senaste tävlingarna var Distriktsmatchen 2007, då en ung Tove Alexandersson vann D15 på betydligt snabbare tid än vad jag fick när jag provsprang...

Är det tekniken eller fysiken som kommer att avgöra?

-Båda såklart. Det gäller att kunna den så kallade ”Upplandstekniken” och hålla hög fart under strecket. Många delar av kartan är småkuperad, vilket kommer bli riktigt jobbigt!

Förra året var det ju 1:10 000 på kartan i Göteborg. Hur har ni tänkt i år?

-Vi fick inte tillåtelse att ha samma skala som förra året. Klubben har jobbat mycket med kartorna för att få med alla detaljerna läsbara i slänterna.



Till sist, vad är dina tips för att lyckas denna helg?

-Det gäller att vara skärpt hela vägen. Banorna kommer vara tekniskt svåra i början, ändå måste kontrollerna tas i full fart hos de som vill ta topplaceringarna. Man ska kunna springa rakt och hålla kursen, utan vingel och krokar. Det är nästan alltid "rakt på" som gäller i Uppland, förutom om man möter något kravallstaket!



Torbjörn Lännevall
Banläggare

Roslagens
Sparbank



TEAM
SPORTIA®

Uppdaterad: 2014-09-12

Tävlingsarena

Penningby söder om Norrtälje.
Vägvisning, skärm vid avfart till
väg 276 från E18, Norrtälje.
Arenan (N59.6742,E18.67006)

Avlyst område

Området är sedan tidigare avlyst.
Se www.lang.orienterings-sm.se
Området är avlyst för all tränings-
och annan tävlingsverksamhet till
dess tävlingen är avgjord.

Samlingsplats för tävlande

Invid parkeringen. Samtliga
löpare skall infinna sig senast kl
10.30. Avprickning sker på plats.
Samlingsplatsen öppnar kl 8.00
lördag 20 september.

**Samlingsplatsen är karantän för
löpare innan start. Användande
av elektronik med radiosändare /
mottagare är förbjuden.**

Ledare får medfölja till förstarten
och därefter gå till arenan.
Ledare som besökt arenan får
inte återvända till förstarten
eller samlingsplatsen så länge
kvaltävlingen pågår.

Parkering

På ängsmark intill samlingsplats
och 500 meter från arenan
enligt vägvisning. P-avgift
20kr. Avståndet från
avsläppningsplatsen till
samlingsplatsen är 300 meter.

Återbud

Alla löpare som inte ämnar
starta måste lämna återbud på:
okroslagen@gmail.com

Deltagarkuvert

Hämtas vid samlingsplats.
Kuvertet innehåller nummerlapp
till kval, uppvärmningskarta,
bagagetag, programbok med
PM för både kval och final samt
mat-, kaffe- och kartbiljetter för
hela helgen, dvs kval och final.
Nummerlappen skall bäras ovikt
och väl synlig på bröstet.

Service vid samlingsplatsen

Omklädningsält, toaletter,
enkel mark och enklare
sportförsäljning. Kortbetalning
är möjlig. Väskor märks med
startnummer samt klass och
lämnas vid samlingsplatsen
på anvisad plats. Väskorna



Arrangeras av:

 **SM 2014**
Orientering - Uppland



transporteras till väskutlämning vid duschen och återfås mot uppvisande av nummerlapp.

snitsel. Hela vägen är med på uppvärmningskarta som ingår i deltagarkuvert.

Förstart 1 och 2

Tillåtet att lämna samlingsplats genom förstart 1, tidigast 60 min före egen starttid. Här sker tömning och check av SI-card. Avstånd från förstart 1 till förstart 2 är 2700 meter orange-vit snitsel. Uppvärmning sker längs snitslingen samt i uppvärmningsområde längs

Toalett finns vid förstarten. Vid förstart 2 sker upprop och avprickning 6 minuter före gå-
-fram-tid vid tidstart, avstånd förstart 2 till tidstart = 350 meter.

Överdrag

Överdrag kan lämnas vid förstart 2. Överdragen transporteras till arenan

Heat	Första start	Banlängd (m)	Antal kontroller	Num-merlapp	Till A-final
D18 A	11.30	6 100	10	601-	12/Heat
D18 B		6 100	10		
D18 C		6 100	10		
H18 A	11.30	8 300	13	801-	12/Heat
H18 B		8 300	13		
H18 C		8 300	13		
D20 A	10.00	6 700	11	401-	15/Heat
D20 B		6 700	11		
H20 A	11.30	8 700	13	501-	15/Heat
H20 B		8700	13		
D21 A	10.00	7 800	12	1-	12/Heat
D21 B		7 800	12		
D21 C		7 800	12		
H21 A	10.00	9 700	16	201-	10/Heat
H21 B		9 700	16		
H21 C		9 700	16		
H21 D		9 700	16		

Tidsstart

Lös kontrollbeskrivning, max 130 x 55 mm, erhålls 2 minuter före start. Kontrollbeskrivningen är även tryckt på kartan. Vid 1 minut kvar går den tävlande fram till kartan. Startsignal från klocka.

Sen start

Sen start medges normalt inte. Funktionär avgör om och när start får ske. Lottad starttid gäller.

Karta

Kartan är godkänd av SOFT för tävling inom nivå 1 och 2. Skala 1:15 000, ekvidistans 2,5 meter, ritad 2014.

Kartritare: Ia Lillstrand.
Kartkontroll: Ola Hultin, Torbjörn Lännevall.

Lokala karttecken

X (Svart), Jaktpass, koja
X (Brun), Jordkällare

Terrängbeskrivning**Terrängtyp:**

Skogsmark med inslag av vägar och stigar. Kulturmark förekommer i utkanten av tävlingsområdet. En stor del av området består av äldre gran- och tallskog. Gallringsskogar och hyggen förekommer främst i kvalområdet. Området är småkuperat med omväxlande mindre höjdparter och

sankmarker. Detaljrika höjder blandas med detaljfattigare dalar. I vissa detaljrika områden kan förstoringsglas vara en fördel.

Kupering:

Svag till måttligt kuperad terräng. I början av kvalbanorna och i mitten av finalbanorna är det måttligt kuperat. Avslutningen av kvalbanorna samt början och slutet av finalbanorna har svagare kupering. Kvalet är något mer kuperat än finalen.

Framkomlighet:

God till mycket god framkomlighet. I kvalområdet finns en del hyggen och yngre skogar med sämre framkomlighet. De större sankmarkerna kan vara tungsprungna pga skvattram. Det har varit en torr höst, vilket har gjort att de flesta sankmarkerna nu är helt torra och för årstiden ovanligt lättlöpta. Höjdpartierna är ofta mycket lättlöpta berghällar. I terrängen finns vindfällerna och toppbrott som inte är redovisade på kartan. Ormbunkar i kanten på vissa hyggen och grönområden är inte redovisade.

Förbjudna områden

Är markerade enligt SOFTs tävlingsregler. Löpare som korsar blågul snitsel diskvalificeras.

Kontroller

Kontrollerna är markerade med skärm, kodsiffra, två Sportident-enheter samt stiftklämma. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollerna är bevakade.

Maxtid

Maxtid är 120 minuter.

Vätska

Vätska finns i terrängen vid på tävlingskarta utmärkta vätskekontroller (vatten och Etixx sportdryck) samt vid förstart 2 och målgång.

Målgång

Målstämpling sker på mållinjen. Kartan lämnas in efter målgång. Även löpare som har brutit tävlingen måste lämna in kartan.

Område för nerjogg

På arenan.

Dusch

Finns i anslutning till arenan.

Toaletter

Finns vid samlingsplats, förstart 2 samt vid arenan.

Sjukvård

Första hjälpen finns på arenan.

Fältmåltid

Serveras mellan 11.00 och 15.00 på arenan.

Servering

På arenan finns välsorterad servering. Kort-betalning är möjlig.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler, kompletterat med detta PM. Tävlingsjury utses av SOFT.

Upplysningar/liveresultat

Liveresultat nås via hemsidan: lang.orienterings-sm.se.

Startlistor

Startlistor publiceras vid samlingsplats, arenan samt på SM Långs hemsida: lang.orienterings-sm.se.

Varmt välkomna!

Linneladan  **i Penningby**



SM 2014
Orientering - Uppland



20/9

SM Lång A-final

PM

Uppdaterad: 2014-09-12

Tävlingsarena

Penningby söder om Norrtälje.
Vägvisning, skärm vid avfart till
väg 276 från E18, Norrtälje.
Arenan (N59.6742,E18.67006)

Avlyst område

Området är sedan tidigare avlyst.
Se www.lang.orienterings-sm.se
Området är avlyst för all tränings-
och annan tävlingsverksamhet till
dess tävlingen är avgjord.

Samlingsplats för tävlande

Invid parkeringen vid
tävlingsarenan. Samma
samlingsplats som vid kvalet.
Samtliga A-finallöpare skall
infinna sig senast kl 10.30.
Avprickning sker på plats.
Samlingsplatsen öppnar kl 8.00
söndag 21 September.

**Samlingsplatsen är karantän för
löpare innan start. Användande
av elektronik med radiosändare /
mottagare är förbjuden.**

Parkering

På ängsmark intill samlingsplats
och 500 meter från arenan
enligt vägvisning. P-avgift
20kr. Avståndet från

avsläppningsplatsen till
samlingsplatsen är 300 meter.

Återbud

Alla löpare som inte ömnar
starta måste lämna återbud på:
okroslagen@gmail.com

Nummerlappar

Hämtas vid samlingsplats.
Nummerlappar hämtas ut
personligen av varje löpare.
Samlingsplatsen öppnar kl
8.00 söndag 21 September.
Nummerlappen skall bäras ovikt
och väl synlig. En på bröstet och
en på ryggen.

Service vid samlingsplatsen

Omklädningsstält, toaletter,
enkel mark och enklare
sportförsäljning. Kortbetalning
är möjlig. Väskor märks med
startnummer samt klass och
lämnas vid samlingsplatsen
på anvisad plats. Väskorna
transporteras till väskutlämning
vid duschen och återfås mot
uppvisande av nummerlapp.

Förstart

Tillåtet att lämna samlingsplats

10



Arrangeras av:



SM 2014
Orientering - Uppland



genom förstart 1, tidigast 30 min före egen starttid. Här sker tömning och check av SI-card. Avstånd förstart 1 till förstart 2 är 1200 meter orange-vit snitsel. Uppvärmning sker längs snitslingen. Ingen uppvärmningskarta vid finalen då terrängen liknar kvalet. Toalett finns vid förstarten. Vid förstart 2 sker upprop och avprickning 8 minuter före gå-
-fram-tid vid tidstart, avstånd förstart 2 till tidstart = 350 meter.

går den tävlande fram till kartan. Startsignal från klocka.

Sen start

Sen start medges normalt inte. Funktionär avgör om och när start får ske. Lottad starttid gäller.

Karta

Kartan är godkänd av SOFT för tävling inom nivå 1 och 2. Skala 1:15 000, ekvidistans 2,5 meter, ritad 2014.

Klass	Första start	Banlängd (m)	Antal kontroller	Numer-lapp
D18 final	10.30	7 300	13	200-
H18 final	10.14	9 800	16	250-
D20 final	10.02	8 200	14	100-
H20 final	10.01	11 500	17	150-
D21 final	10.22	11 400	18	1-
H21 final	10.00	16 000	22	50-

Överdrag

Överdrag kan lämnas vid förstarten. Överdragen transporteras till arenan.

Kartritare: Ia Lillstrand.

Kartkontroll: Ola Hultin, Torbjörn Lännevall.

Tidsstart

Lös kontrollbeskrivning, max 170 x 55 mm, erhålls 2 minuter före start. Kontrollbeskrivningen är även tryckt på kartan. Vid 1 minut kvar

Lokala karttecken

X (Svart), Jaktpass, koja

X (Brun), Jordkällare

GPS-tracking

De 25 sist startande löparna i D21 respektive H21 skall



bära GPS. Väst hämtas ut vid samlingsplatsen och GPS vid förstarten.

Återlämnas efter målgång.

Förbudna områden

Är markerade enligt SOFTs tävlingsregler.

Löpare som korsar blågul snitsel diskvalificeras.

Ledare får medfölja från samlingsplatsen till förstarten. För att sedan ta sig till arenan följer ledaren snitsel tillbaka till samlingsplatsen och följer sedan snitsel från samlingsplatsen till arenan. Ledare som besökt arenan får inte återvända till förstarten eller samlingsplatsen så länge tävlingen pågår.

Kontroller

Kontrollerna är markerade med skärm, kodsiffra, två Sportident-enheter samt stiftklämma. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollerna är bevakade.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp:

Skogsmark med inslag av vägar och stigar. Kulturmark förekommer i utkanten av tävlingsområdet. En stor del av området består av äldre gran- och tallskog. Gallringsskogar och hyggen förekommer främst

i kvalområdet. Området är småkuperat med omväxlande mindre höjdparter och sankmarker. Detaljrika höjder blandas med detaljfattigare dalar. I vissa detaljrika områden kan förstoringsglas vara en fördel.

Kupering:

Svag till måttligt kuperad terräng. I början av kvalbanorna och i mitten av finalbanorna är det måttligt kuperat. Avslutningen av kvalbanorna samt början och slutet av finalbanorna har svagare kupering. Kvalet är något mer kuperat än finalen.

Framkomlighet:

God till mycket god framkomlighet. I finalområdet finns endast något enstaka hygge. De större sankmarkerna kan vara tungsprungna pga skvattram. Det har varit en torr höst, vilket har gjort att de flesta sankmarkerna nu är helt torra och för årstiden ovanligt lättlöpta. Höjdpartierna är ofta mycket lättlöpta berghällar. I terrängen finns vindfällan och toppbrott som inte är redovisade på kartan. Ormbunkar i kanten på vissa hyggen och grönområden är inte redovisade.

Maxtid

Maxtid är 180 minuter.

Vätska

Vätska finns i terrängen vid på



tävlingskarta

utmärkta vätskekontroller(vatten och Etixx sportdryck). Vätska (vatten) finns vid samlingsplatsen, vid förstarten samt vid målgång.

Målgång

Målstämpling sker på mållinjen.

Dusch

Finns i anslutning till arenan.

Toaletter

Finns vid arenan samt vid starten.

Sjukvård

Första hjälpen finns på arenan.

Fältmåltid

Serveras mellan 10.45 och 15.00

på arenan.

Servering

På arenan finns välsorterad servering. Kort-betalning är möjlig.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler, kompletterat med detta PM. Tävlingsjury utses av SOFT.

Upplysningar/liveresultat

Liveresultat nås via hemsidan: lang.orienterings-sm.se.

Startlistor

Startlistor publiceras vid samlingsplats, arenan samt på SM Långs hemsida: lang.orienterings-sm.se.

Lycka till!

etixx

s p o r t s n u t r i t i o n



SM 2014
Orientering - Uppland



21/9

SM Lång - Allmänt

PM

Detta är en begränsad version av PM med information som är relevant för löpare som är på samlingsplatsen innan start. Informationen i programboken är uppdaterad 2014-09-12, eventuella ändringar finns i kompletteringsblad i deltagarkurvertet.

14

Kontakt

Huvudfunktionärer	Namn	Telefon
Tävlingsledare	Otto Lundman	070 272 06 24
	okroslagen@gmail.com	
Bitr. tävlingsledare	Peter Lindberg	070 557 93 37
	okroslagen@gmail.com	
Banläggare	Torbjörn Lännevall	070 647 51 70
	okroslagen@gmail.com	
Mediavård	Gerhard Lilliestierna	070 286 86 76
	okroslagen@gmail.com	
Ban- och kartkontrollant	Peter Sundgren UOF	070 535 25 69
	peter.sundgren@ncc.se	
Tävlingskontrollant	Anders Eriksson UOF	070 510 74 91
	k.anders.eriksson@telia.com	
Speaker	Per Forsberg	073 320 68 80
	info@perforsberg.se	
SM ansvarig SOFT	Tommy Eriksson	070 576 02 67
	tommy.eriksson@orientering.se	
SM coach SOFT	Henrik Skoglund	073 255 84 80
	henrik@idk.se	



20-21/9

Arrangeras av:



SM 2014
Orientering - Uppland



60°19'10"N 12°2'29"E

SILVA

15

CREATE YOUR OWN COURSE

NEW

RACE COMPASS SERIES

Improved design and quality - Better grip - More transparency



www.silva.se

SM Lång B- och C-final

PM

Uppdaterad: 2014-09-12

Tävlingsarena

Penningby söder om Norrtälje.
Vägvisning, skärm vid avfart till
väg 276 från E18, Norrtälje.
Arenan (N59.6742,E18.67006)

Avlyst område

Området är sedan tidigare avlyst.
Se www.lang.orienterings-sm.se
Området är avlyst för all tränings-
och tävlingsverksamhet till dess
tävlingen är avgjord.

Samlingsplats för tävlande

Vid arenan.

Parkering

På ängsmark 500 meter från
arenan enligt vägvisning. P-avgift
20kr.

Nummerlappar

Självserving vid start.

Start

Första start 08.00
Avstånd arena till start 750 m.
Orange-vit snitsel.

Överdrag

Ingen transport av överdrag.

Tidsstart

Kontrollbeskrivning, max 130 x 55
mm, erhålls 2 minuter före start.
Kontrollbeskrivningen är även
tryckt på kartan. Vid 1 minut kvar
går den tävlande fram till kartan.
Startsignal från klocka.

Sen start

Sen start medges normalt inte.
Funktionär avgör om och när start
får ske. Lottad starttid gäller.

Karta

Kartan är godkänd av SOFT för
tävling inom nivå 1 och 2.
Skala 1:15 000, ekvidistans 2,5
meter, ritad 2014.

Kartritare: Ia Lillstrand.
Kartkontroll: Ola Hultin, Torbjörn
Lännevall.

Lokala karttecken

X (Svart), Jaktpass, koja
X (Brunt), Jordkällare

Förbjudna områden

Är markerade enligt SOFTs
tävlingsregler.
Löpare som korsar blågul snitsel
diskvalificeras.

16



Arrangeras av:

 **SM 2014**
Orientering - Uppland



PM B- och C-Final

Kontroller

Kontrollerna är markerade med skärm, kodsiffra, två Sportident-enheter samt stiftklämma. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollerna är bevakade.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp:

Skogsmark med inslag av vägar och stigar. Kulturmark förekommer i utkanten av tävlingsområdet. En stor del av området består av äldre gran- och tallskog. Gallringsskogar och hyggen förekommer främst i kvalområdet. Området är småkuperat med omväxlande mindre höjdparter och sankmarker. Detaljrika höjder blandas med detaljfattigare dalar. I vissa detaljrika områden kan förstoringsglas vara en fördel.

Kupering:

Svag till måttligt kuperad terräng. I början av kvalbanorna och i mitten av finalbanorna är det måttligt kuperat. Avslutningen av kvalbanorna samt början och slutet av finalbanorna har svagare kupering. Kvalet är något mer kuperat än finalen.

Framkomlighet:

God till mycket god framkomlighet. I finalområdet finns endast något enstaka hygge. De större sankmarkerna kan vara tungsprungna pga skvattram. Det har varit en torr höst, vilket har gjort att de flesta sankmarkerna nu är helt torra och för årstiden ovanligt lättlöpta. Höjdpartierna är ofta mycket lättlöpta berghöllar. I terrängen finns vindfäll och toppbrott som inte är redovisade på kartan. Ormbunkar i kanten på

Klass	Första start	Banlängd (m)	Antal kontroller	Startnummer
D18 B-final	8.15	5 800	11	701-
H18 B-final	8.15	7 600	12	801-
H18 C-final	8.55	7 200	13	851-
D20 B-final	8.15	5 900	11	601-
H20 B-final	8.15	8 000	13	651-
D21 B-final	8.15	8 000	13	301-
D21 C-final	8.15	7 300	13	351-
H21 B-final	8.15	11 700	17	401-
H21 C-final	8.15	9 200	14	501-



SM 2014
Orientering - Uppland



21/9

vissa hyggen och grönområden är inte redovisade.

Maxtid

Maxtid är 180 minuter.

Vätska

Vätska finns i terrängen vid på tävlingskarta utmärkta vätskekontroller (vatten och Etixx sportdryck) samt vid målgång.

Målgång

Målstämpling sker på mållinjen.

Dusch

Finns i anslutning till arenan.

Toaletter

Finns vid arenan samt vid starten.

Sjukvård

Första hjälpen finns på arenan.

Fältmåltid

Serveras mellan 10.45 och 15.00 på arenan.

Servering

På arenan finns välsorterad servering. Kort-betalning är möjlig.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler, kompletterat med detta PM. Tävlingsjury utses av SOFT.

Upplysningar/liveresultat

Liveresultat nås via hemsidan: lang.orienterings-sm.se.

Startlistor

Startlistor publiceras vid arenan samt på SM Långs hemsida: lang.orienterings-sm.se.

18

Lycka till!



MELLANSKOG

Skogsägarna



SM 2014
Orientering - Uppland



21/9

GRAFISK ATELJÉ • PREPRESS

ORIGINAL HEIDELBERG

DIGITAL- och OFFSETTRYCK • BOKBINDERI

Ditt tryckeri i Roslagen!



Affärstryckeriet i Norrtälje AB
Abborrvägen 3, Görla Industriområde, Box 235, 761 23 NORRTÄLJE

C R A M O



S/S Norrtälje



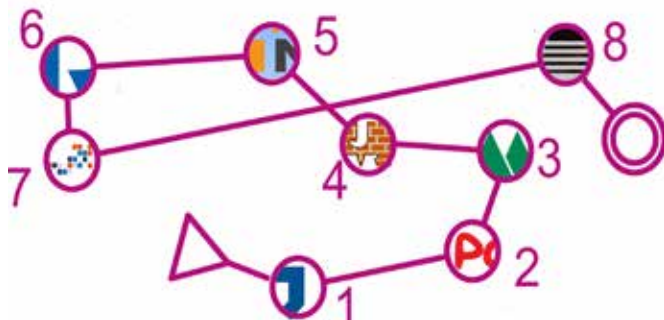
Norrtäljeån mynnar ut i skärgården



Hitta till Sponsorerna!

Börja vid starten och orientera dig från kontroll till kontroll, skriv ner vilken sida du hittat kontrollen på och vilken som sponsrar kontrollen. Ange ditt startnummer, klubb och namn tillsammans med ditt svar under dag 1. Om du är publik får du självklart delta också. Under finaldagen lottas 10 Trisslotter ut bland de rätt inlämnade svaren. Lämna svaren i markan.

20



SM 2014
Orientering - Uppland

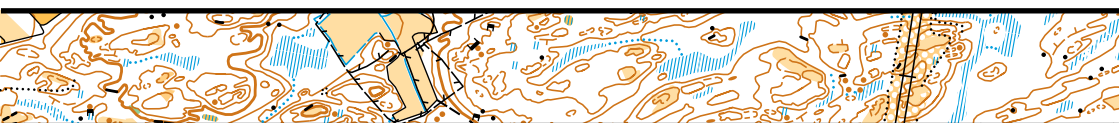


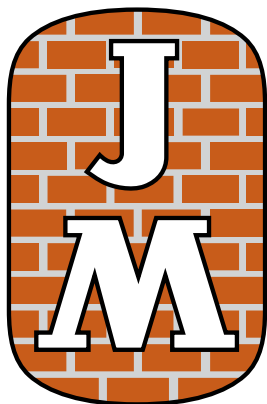
Nr	Sida	Sponsor

Namn:

Klubb:

Telefonnummer:





Hus att trivas i

Löchting

LÖCHTING REVISION AB

- Revision
- Redovisning
- Rådgivning

Löchting Revision AB
Hantverkareg. 11, 761 30 Norrtälje
tel. 0176-27 92 40, 0707-97 01 20
e.post. elizabeth@lochtingrevision.se



SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

NORRTÄLJE Tel. 0176-207050,
öppettider: mån-fre 10-18, lö 10-15
NORRTÄLJE KHUTBY Tel. 0176-77000
öppettider: mån-fre 10-19, lö 10-14, sön 11-14

SWEDLITE

— LJUSDESIGN —

SWEDLITE

Vi möter en vinnare

Niklas Aldén, OK Linné – segrare SM Lång 2013

Förra årets guldmedaljör i H20 är född och uppväxt i Uppland. Detta år är han redo att möta seniorerna!

Niklas tror att han i år har lite fördel av att han har tränat mycket i Uppland, eftersom att många ställen i distriktet ser rätt lika ut.

- Det gäller att hålla i kompassen och kunna orientera under strecket, säger Niklas. Hela Uppland är väldigt flackt så man stöter nästan aldrig på några stora höjder som man tjänar tid på att runda. Det bästa vägvalet är därmed nästan alltid att "slicka strecket". Man behöver inte fundera på vilket vägval man ska ta, utan kan koncentrera sig på kartläsningen istället. Och även om man kan bli lite avskräckt och tro att man vill runda något på grund av stigningen så ska man komma ihåg att de allra flesta kartor i Uppland är ritade med 2,5 m ekvidistans istället för det vanliga 5 m.



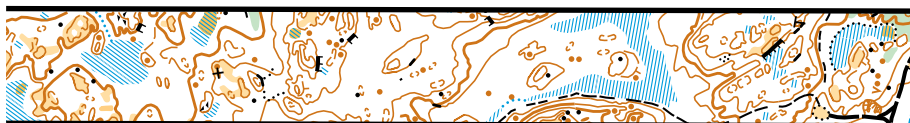
”Det gäller att hålla i kompassen och kunna orientera under strecket”

23



Niklas gyllene tips för en lyckat SM

- Var noga med utgångsriktningen från kontrollen.
- Slicka strecket.
- Läs på unika detaljer så att du kan hålla hög fart.
- Var noga med kartläsningen in mot kontrollen.





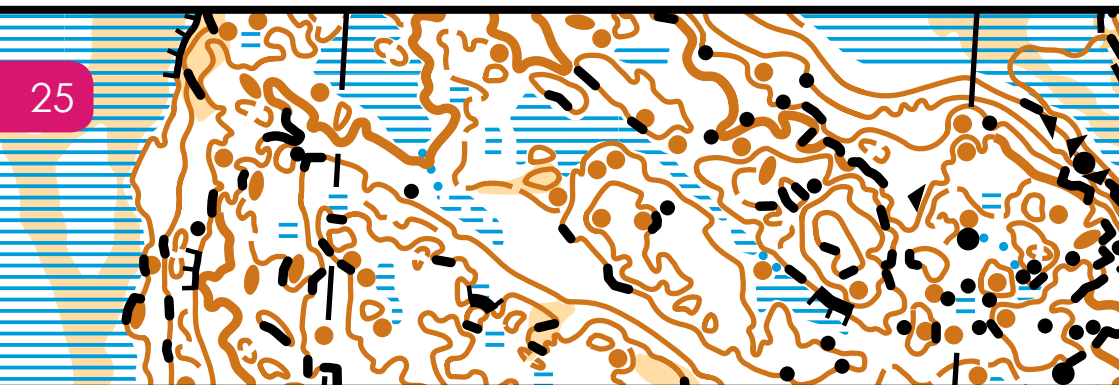
Norrtälje - Roslagens huvudstad



Roslagen är ett kustområde i östra Uppland, norr om Stockholm. Till Roslagen räknas vanligen skärgården utanför Upplands kust samt fastlandet närmast innanför denna, och innefattar därmed både öar och fastland. Det finns inga entydiga gränser för Roslagen

SM i Uppland

Medeldistans 26-27



Idag springer du långt,

Kom tillbaka den 5 oktober och spring

Orkar du?

Preliminära banlängder

H21 24 km D21 17 km

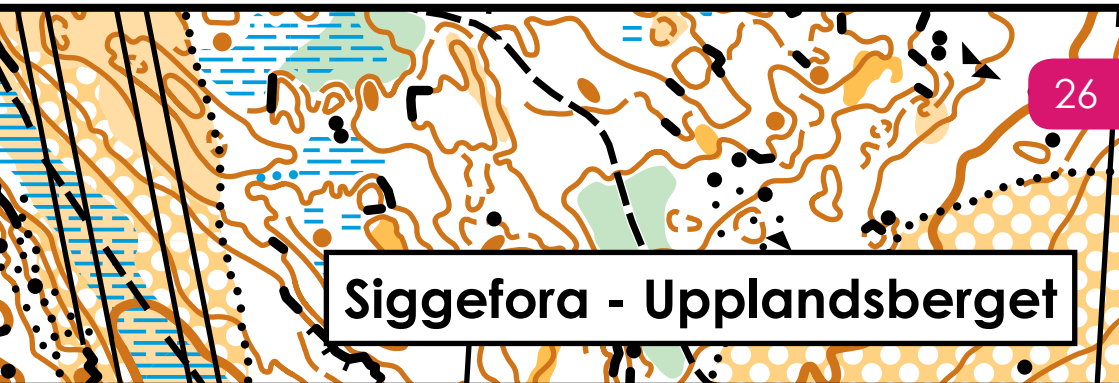
H20 16 km D20 13 km

H18 13 km D18 10 km

Läs mer på ultra.orienterings-sm.se

nd fortsätter!

7/9 och stafett 28/9



pallar du ultralångt?

SM Ultralång



Arrangeras av:





SM 2014

Orientering - Uppland

OK Roslagen vill tacka följande företag som gjort SM-arrangemanget möjligt

Vi hoppas att ni själva känner att ni fått valuta för ert
bidrag

RelyIT
Silva
Norrtälje kommun
NEP (Norrtälje elektron-
ikpartner)
Roslagens sparbank
JM
IP-Only
Løchting Revision AB
Bergshamra Såg
Ekeby kvarn & Såg
Lundqvist bil & motor
AB Karl Hedin
Åtället
Campus Roslagen
Viking line
Cramo
Team Sportia

Sweco Architects AB
McDonald
Coop
Mellansskog
Nobina
Edblad
ProgramTeknik AB
RoslagsVerkstäder
Noreo
Affärstryckeriet
Swedlite
Intersport
Linnéladan
Letro sport
Skyltdirekt
Fjällräven
Etixx

www.orienterings-sm.se

Arrangeras av:



SM 2014

Orientering - Uppland

