

10 april 2015

GRYMNATTA



UP och JP

Väsby OK



PM

Samling

Gillinge Trafiksäkerhetscenter utefter E18. Avfart 187, Trafikplats Rosenkälla. Följ skyltning mot Gillinge. OBS! Vid avfart söderifrån tänk på att ligga i avfartens vänstra fil för att komma in i rondellen.

Parkering och trafik

Parkering i anslutning till TC. Parkeringsavgift 30 kr. För att värna om miljön ber vi er att samåka i största möjliga mån.

OBS! Möte av löpare på väg till start! **OBS!** Ha jämna pengar i beredskap!

OBS! Absolut förbjudet att köra på eller beträda de belagda halkytorna!

Färdmedel

Buss 639 eller 676 från Tekniska högskolan till Gillingebanan.

Avgifter

Upp till 16 år 75 kr. Övriga 130 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Svenska klubbar faktureras per e-post.

OBS! Deltagare i utländska klubbar betalar i förskott till Väsby OK , PG 365810-1 eller kontant på tävlingsdagen med jämna pengar i SEK.

UP och JP

Gäller Stockholms distrikt: Poäng för alla UP-klasser. Ingår i Stockholms Skogskarlar Juniorpris.

Ändringar

Ändringar i anmälan efter den 3 april debiteras med 50 kr för ungdom och 100 kr för övriga.

Strukna klasser

Strukna och hopslagna klasser kommer att läggas upp i ett separat dokument efter anmälningstidens slut.

Motions-orientering

Anmälan vid TC 19.00 – 21.00. Ungdom t.o.m. 16 år 75 kr övriga 130 kr. Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr.

Fri starttid mellan 21.00 – 22.00

Banor: ÖM3: 2,8 km gul

ÖM5 3,8 km orange

ÖM7 3,0 km blå

ÖM8 4,3 km svart

ÖM9 8,0 km svart

Banlängder i km

D12	2,8	D35	5,5	H12	2,8	H35	8,0
D12K	2,3	D40	5,0	H12K	2,3	H40	7,2
D14	3,8	D45	4,3	H14	3,8	H45	6,8
D14K	2,8	D50	3,9	H14K	2,8	H50	5,9
D16	4,3	D55	3,9	H16	5,7	H55	5,5
D16K	3,8	D60	3,6	H16K	3,8	H60	5,0
D18	5,9	D65	3,6	H18	7,2	H65	4,6
D20	6,8	D70	3,0	H20	9,8	H70	3,9
D17-20K	4,6	D75	3,0	H17-20K	5,7	H75	3,6
D21	8,3			H21	11,8		
D21K	5,0			H21K	8,0		

Stämplingssystem

SportIdent används. SI-card 11 kan användas. Ej återlämnad hyrbricka debiteras berörd klubb med 400 kr.

Karta	Ekvidistans 4 m , Skala 1:10 000 och 1: 7500 för HD60 o äldre. Reviderad 2014 - 2015. Kartritare Ia Lillstrand. OBS!! Efter tävlingen är området/kartan avlyst för träning och tävling 2015. Därefter träning/tävling enbart efter jakt- och marksamråd med berörda parter. För information kontakta OK Österåker.
Kontroller	Utmärkta med reflexstavar, SI-enhet med kodsiffra och stiftklämma. Om SI-enhet ej fungerar, stämpla med stiftklämma i reservruta.
Terräng och banor	Huvudsakligen skogsmark med några detaljrika höjdparter samt inslag av sankmarker, hyggen, mindre vägar och stigar. Måttligt kuperad terräng. God framkomlighet förutom några mindre områden som nyligen avverkats och där drivningsvägar och ris begränsar framkomligheten. En otydlig stig vid starten snitslas med vit snitsel. Vätskekontroll för banor över 5,9 km.
Förbjudna områden	All tomtmark är förbjuden att beträda. Dessutom finns ett antal förbjudna områden rödstreckade på kartan. OBS! Respektera de förbjudna områdena i slutet av banan. Följ snitsling till målet. Absolut förbjudet att beträda de belagda halkytorna!
Start	Första start 21.00. Avstånd: ~800 m , orange/vit snitsel. Startlista publiceras tidigast 8 april med för- och efteranmälda inlottade. Normalt startmellanrum i klasserna är 2 min eller längre. H21 kommer att ha 1 min startmellanrum. Överdragskläder fraktas till TC och lämnas invid resultattavlorna. OBS! Ingen toalett vid starten.
Maxtid	2 tim. 30 min. OBSERVERA! Deltagare skall genast bege sig till målet för utstämpling när denna tid överskridits!!
Brutet lopp	Alla, även de som avbrutit tävlingen måste stämpla ut vid mål och avläsa brickan.
Resultat	Kommer att anslås på TC samt på Eventor.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.
Ombyte och dusch, toalett	Varmdusch utomhus. 2 tält (herr och dam) kommer att användas för ombyte invid duscharna. Vänligen placera väskor på annan plats när ni inte duschar eller byter om. OBS! Ombyte före och efter tävling får <u>ej</u> göras i serveringsbyggnaden utan i tälten eller utomhus. Toaletter endast på TC. 2 st Holken + några inomhus i caféet. OBS! Helt skoförbud inomhus!!
Priser	HD 21 , 1 pris vardera HD 20 , 1 pris vardera HD 18 , 1 pris vardera HD 12- 16 , 3 priser vardera HD12K – 16K 1 pris vardera. Prisutdelningen blir troligen i serveringen.
Sjukvård	Första hjälpen finns i anslutning till serveringen.
Servering	Servering i befintligt café, inomhus. Öppet från 18.30. OBS! Helt skoförbud inomhus!!
Tävlingsledning Upplýsningar	P-Å Carlenstam 0768 720 739 , carlenstam@gmail.com Bengt Eriksson 0702 147 215 , eriben@telia.com
Banläggare	Torgny Rundlöf
Tävl. kontroll	Maria Cole