



IFK Lidingö SOK inbjuder till nationell medeldistansorientering på Lidingö måndagen den 6 april 2015



PM

UP: Ingår i StOfs UP-serie.

Ungdomsaktivitet: Liksom de senaste åren bjuder vi på en extra aktivitet för yngre ungdomar. Ingen föranmälan eller kostnad. Fri start 9.30-13.00. Kom ensam eller tillsammans med kompisar. SI-pinne behövs inte.

Klasser och banlängder: Se startlista.

Startlista: Finns i Eventor och på informationstavla på Arenan.

Arena: Vid Käppala skola, Lidingö, 9 km från Ropsten.

Kollektivtrafik: Buss 21, 21X eller 201 från Ropsten till Brevik station. Promenad 700 m till Arenan. Följ röd/vit snitsel. Se www.sl.se för fullständig tidtabell.

Bilar: Följ skyltning mot Gåshaga på Lidingöbron och därefter skyltning på Södra Kungsvägen mot Gåshaga. Vägvisning OL-skärm vid skylt Killinge. Sträcka totalt 8 km.

Parkering: Upp till 700 m från Arenan. Följ anvisningar. Värna om miljön – åk kollektivt eller samåk. Eller cykla om du bor på Lidingö. P-avgiften 30:- läggs i en låda vid entrén till Arenan.

Direktanmälan: I Öppna -, Utvecklings- och Inskolningsklasser mellan 9.00-11.30, till ordinarie avgifter. Fri starttid 10.00-12.00. Kartor erhålles vid starten. Kortbetalning erbjuds inte.

Avgifter: Ungdom t o m 16 år 70:-. För UP-klasserna D/H12-16 (även kort) 75:-. Övriga 115:-. Avgift för sportidentbricka 30:- för de som hyr bricka. Borttappad SI-bricka debiteras med 350:-. Avgifter för klubbanslutna faktureras i efterhand.

Efteranmälan: Samlottas med ordinarie anmälan, varefter startlistan publiceras.

Start: Första start 10.00. Avstånd till start 700 m på väg. Följ orange/vit snitsel. Gå-fram-tid 3 min före start. Vi tar hand om överdrag.

Nummerlappar: För UP-klasserna D/H14 och D/H16 som följs särskilt under tävlingen. Självservering vid starten.

Inskolning: Glada och sura ansikten finns uppsatta längs banan. Svart/vit karta vid starten för uppföljare.

Kontrollbeskrivningar: Lösa kontrollbeskrivningar vid starten, samt tryckta på kartan.

Stämplingssystem: Sportident i samtliga klasser. Hyrbrickor hämtas vid direktanmälan. Tömning och check av bricka sker strax före startplatsen. Löpare som bryter måste stämpla ut vid målet. Stämpling med stiftklämma i reservruta på kartan om kontrollenhet inte fungerar.

Förvarning: D/H14 och D/H16 har förvarning.

Maxtid: 2 timmar.

Karta: Ritad 2011, reviderad 2015. Skala 1:10.000. För D/H60 och äldre 1:7.500. 4 m ekvidistans.

Terräng: Måttligt kuperad terräng. Viss öppen kulturmark. Mestadels god framkomlighet. Stigrikt. Några stigar är vitsnitslade. I terrängen finns en del otydliga släpstigar som inte är med på kartan.

Kontroller: Många kontroller sitter tätt, och några är också på samma detalj. Kolla kodsiffror.

Förbjudna områden: All tomtmark. Vi tävlar i ett naturreservat och flitigt använt friluftsområde och visar därför särskild hänsyn.

Service: Barnpassning inomhus. Kostnad 20:-.

Miniknat 9.30-13.00. SI-bricka används. Kostnad 20:-.

Omklädning och dusch inomhus.

Marka med sedvanligt sortiment och grill. Kortbetalning erbjuds inte.

Sportförsäljning av Orienteringsspecialisten.

Sjukvård.

Toaletter: Finns vid Arenan och Starten.

Priser: Segrarna i klasserna D/H-21 erhåller en start i Lidingöloppet 2015.

2:an och 3:an i D/H21 erhåller ett presentkort från Orienteringsspecialisten.

Alla fullföljande i Inskolning och U1-U4 får pris.

Utlottningspriser i alla klasser, ytterligare priser i ungdomsklasserna.

UP-klasserna har prisutdelning vid målet efter det att alla gått i mål.

Övriga hämtar ut sina priser vid serveringen.

Tävlingsregler: SOFT:s. Tävlande deltar på egen risk.

Huvudfunktionärer:

Tävlingsledare:

Mikael Tarandi, tel 073-8339090 och

Öystein Kvaal Österbö, tel 076-5937851, info@ifklidingo.se

Banläggare: Fredrik Johansson

Ban-/tävlingskontrollant: Martin Larbo

Välkomna!

IFK Lidingö SOK

