



Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



# PM

## Medeldistanstävling

söndag 19 april 2015

- Samling** Arena vid Söderholmsskolan, Våruddsringen 202, Vårberg.  
Vägvisning/skyltning från Vårbergs tunnelbanestation. Gångväg ca 600m till arenan.  
Parkering vid arenan, begränsat antal platser. P-avgift 30 kr.
- Klassindelning** **Vi vill uppmana alla till att utnyttja de fina möjligheterna att åka kollektivt!**  
D10, D12, D12K, D14, D14K, D16, D16K, D18, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70, D75, D80  
H10, H12, H12K, H14, H14K, H16, H16K, H18, H20, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80  
Inskolning, U1, U2  
ÖM1, ÖM2, ÖM4, ÖM5, ÖM7 och ÖM8  
*Strukna klasser: D20*  
*Sammanslagna klasser: D55 och D60 har slagits ihop till D55*  
Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s tävlingsregler.
- Direktanmälan** Direktanmälan på arenan kl 10:30-12:30 till följande klasser:  
Inskolning, U1, U2  
ÖM1, ÖM2, ÖM4, ÖM5, ÖM7 och ÖM8  
Anmälningavgift för ungdomar t.o.m. 16 år 70 kr, övriga 115 kr.  
Avgift för hyrbricka 30 kr.
- Stämplingssystem** Elektronisk stämpling med SportIdent.  
Varje kontroll har minst en stämplingsenhet samt stiftklämma. Om ingen stämplingsenhet fungerar vid kontrollen ska löparen istället stämpla med stiftklämman i kartan.  
Hyrbricka återlämnas efter målgång i samband med avläsning. Borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr.
- Start** Första ordinarie start kl 11:00.  
Öppna motionsklasser, Inskolning, U1 och U2 tillämpar fri starttid kl 11:00-13:00.  
Avstånd till start ca 800m, följ skyltning och orange-vit snitsel.

	Inga toaletter vid starten.
	Det finns överdragstransport från starten till arenan.
<b>Nummerlappar</b>	Nummerlappar i klasserna DH14 och DH16. Självservering vid starten, se startlistan för nummer. Medtag egna säkerhetsnålar.
<b>Karta</b>	Korpberget, nyritad 2014-2015, skala 1:10 000, ekvidistans 5m. För äldre klasser (DH60-) samt ÖM5 och ÖM7 skala 1:7 500.
<b>Terrängbeskrivning</b>	<p>En del av tävlingen går i landets första kommunala biotopskyddsområde med inslag av mycket gammal skog.</p> <p>Det lilla tävlingsområdet ligger inklämt mellan Mälarens vatten och grå betongförorter. Med tanke på den anspråkslösa storleken bjuds på en anmärkningsvärd variation. Här hittar man hållmarker, en trolsk storstenig och detaljrik sluttning av norrländskt snitt, ett stycke bokskog samt ett område med öppen kuperad busk- och gräsmark.</p> <p>Löpbarheten är i regel god, men begränsas i vissa delar av sten och i andra av täta busksnår. Kuperingen är i huvudsak stark med relativt stora höjdskillnader och en del branta sluttningar. Med andra ord så finns det goda möjligheter att skapa vägvalssträckor...</p> <p>Området är överlag mycket detaljrikt, och genomkorsas av en mängd ledstänger.</p>
<b>Kontrollbeskrivningar</b>	Lösa kontrollbeskrivningar erhålls vid starten. Kontrollbeskrivningar är även tryckta på tävlingskartorna.
<b>Klädsel</b>	Heltäckande klädsel.
<b>Maxtid</b>	Maxtid 2 h i samtliga klasser.
<b>Brutet lopp</b>	Även löpare som avbryter sitt lopp måste stämpla ut vid målet.
<b>Tävlingsregler</b>	För tävlingen gäller SOFT:s tävlingsregler och -anvisningar utöver detta PM.
<b>Resultat</b>	Resultat anslås på resultattavla samt publiceras på Eventor efter tävlingens slut.
<b>Priser</b>	<p>Antal priser per klass anslås vid resultattavlan.</p> <p>Prisutdelning sker vartefter klasserna blir klara.</p>
<b>Miniknat</b>	Miniknat med dinosaurietema för de yngre barnen på andra sidan fotbollsplanen, ca 200 m väster om arenan, följ skyltning. Start kl 10:30-13:00, avgift 20 kr. Stämpling med SportIdent.
<b>Barnpassning</b>	Barnpassning vid arenan, lägsta ålder 3 år, avgift 20 kr.
<b>Toaletter</b>	Toaletter vid arenan (inomhus i skolan samt "bajamajor")
<b>Dusch</b>	Omklädning och dusch inomhus vid arenan. Tyvärr ont om utrymme, inga väskor får förvaras i omklädningsrummen under tävlingen.
<b>Övrig service</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Välförsedd servering inomhus</li> <li>– Första hjälpen</li> <li>– Sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten</li> </ul>
<b>Dubbskor</b>	<b>Obs. dubbskoförbud inomhus i skolans lokaler!</b>
<b>Övrigt</b>	Tävlingen ingår i Ungdomspriserna (UP) för klasserna DH12-16.

<b>Tävlingsledare</b>	Kalle Ryman, tel. 08-97 26 98, 073-389 95 70
<b>Banläggare</b>	Bengt Branzén
<b>Tävlingskontroll</b>	Anders Winell, IFK Tumba SOK
<b>Bankontroll</b>	Per Forsgren
<b>Jury</b>	Tävlingsjury anslås på infotavla på arenan.
<b>Upplysningar</b>	E-post: <a href="mailto:mik@tmok.nu">mik@tmok.nu</a>

Lycka till!

Stort tack till våra vänner i IFK Tumba SOK som hjälper till med arrangemanget!