



## SM-Uppladdning 2015: Slå knock på hemmaplan

Stockholms Inomhusorienterare arrangerar utomhusorientering! I samarbete med StOF:s elitmiljö inbjuder vi till SM-träning, onsdagen den 19 augusti 18:30 på Åvinge Gård i Grödinge, Botkyrka

Vi har fått en unik möjlighet att genomföra en aktivitet på Söderkartors annars avlysta terrängområde där DM-stafetten genomfördes 2013. Aktiviteten, terrängen och kartan är relevant för årets SM-medel och stafett.

**Samling:** Åvinge Gård <http://kartor.eniro.se/m/P6jCN>. Vägvisning med orienteringsskärm från väg 225 i Rosenhill, Botkyrka (200 m norr om korsningen väg 225/257). Parkering i anslutning till samlingsplatsen.

**Genomförande:** Med tanke på att träningen är relevant för SM-medel och SM-stafett erbjuds två alternativa träningsvarianter:

1. Medeldistansbana på 5-7 km, individuell start. Fri start 18.30- 19.30
2. Stafettbana på 7-9 km. Gemensam start och gafflat med orättvis gaffling för att simulera en stafettsträcka. Gemensam start 18.45

Välj det alternativ som passar just dig bäst i din uppladdning och vilket som är ditt huvudmål! Ingen uppdelning i herr- och damklass.

**Anmälan:** Via Eventor <http://eventor.orientering.se/Events/Show/13112> senast söndagen den 16 augusti klockan 23:59. Anmälningsavgift 90 kr/ person, oavsett ålder. Faktureras klubbarna i efterhand. Ingen efteranmälan, istället sen ordinarie anmälan.

**Direktanmälan:** I mån av karttillgång går det även att anmäla sig på plats till 100 % förhöjd avgift. Det kommer att finnas några extra kartor av varje bana.

**För vem?** Alla som vill finslipa tekniken inför SM i Stockholm! Deltagare från övriga distrikt är givetvis också välkomna!

**Banläggare:** Emil Wipp och Assar Hellström. Kontrollerade av Lars Forsberg, Stockholms Orienteringsförbund

**Tävlingsledare och kontakt:** David Hector, [info@stockholmindoormap.se](mailto:info@stockholmindoormap.se), 070- 437 65 81

### Förslag

Kombinera gärna med För-SM den 22-23 augusti! OK Södertörn och Hellas Orientering arrangerar för-SM med långdistans lördag och medeldistans söndag, i SM-relevant terräng. Dessutom finns det ett flertal ordinarie SM-träningar att lägga in dagarna mellan. Låt vecka 34 bli en uppladdningsvecka/lägervecka inför SM 2015 i Stockholm!

**Välkomna önskar Stockholms Inomhusorienterare och Stockholms Orienteringsförbund!**