**Inbjudan och PM**

OK Älvsjö Örby Sprint-KM

Tisdag 25 augusti 2015

**Samling**

Norra udden inom Hägerstenshamnens område, Hägersten. Se karta nedan.

**Tävlingsområde**

Tävlingsområdet sträcker sig västerut och söderut från start- och målplatsen. De tävlande uppmanas att ej besöka området före tävlingen. Undantag för gångväg från parkeringsförslag till start, se karta nedan.

**Kollektivtrafik**

P g a brist på parkering i närheten rekommenderas tunnelbanans röda linje till Axelsberg, därifrån

 ca 500m gångväg till arenan enligt karta nedan. Se www.sl.se för tidtabell.

För bilburna brukar parkering vara möjlig utmed två gator. Dessa är markerade på kartan nedan. OBS: Endast på kartan markerad gångväg är tillåten.

**Start**

Lottad startlista i mästerskapsklasser. Första start kl 18:30.

**Kontroller**

De som var med på sprint-DM maj 2014 vet att flera kontroller satt bland bostadshus o dyligt. Denna gång är kontrollerna lite mer dolda. (Vi har ju inga kontrollvakter.)

Kontrollerna består av vanlig skärm, hängande stiftstämpel och hängande eller på annat sätt fastsatt SI-enhet. **Kontrollens identitetsnummer är numret på SI-enheten. Eventuellt nummer på skärmen gäller inte.**

**Stämplingssystem**

Elektronisk stämpling med SI (SportIdent).

Om någon enhet inte fungerar ska löparen stämpla med stiftstämpel.

Hyrbricka/lånebricka kan ordnas, anges vid anmälan.

**Karta**

Nyritad 2013-2014 i sprintnorm av Per Forsgren. Skala 1:5000, ekvidistans

2.5m. Användes första gången 7 maj 2014 vid sprint-DM.

**Sprintnorm**

Kartan är ritad enligt sprintnormen (ISSOM), vilket innebär att det är förbjudet

att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen.

Detsamma gäller staket, plank, murar som är markerade som opasserbara

(tjockt svart streck) samt tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda

planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Du får

heller inte passera vegetation som är markerad med mörkgrön färg.

**Överträdelse medför diskvalifikation.**

**Förbjudna områden**

Utöver ovan nämnda förbjudna områden finns (till skillnad från sprint-DM) inga avsnitslade områden.

Däremot finns ett avspärrat område vid skolan, alldeles nära start/mål. Skolans annex är rivet och den återstående grusytan kan passeras utan problem. Allt detta finns markerat med streck och text på kartan.

**Kontrollbeskrivning**

Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Lösa kontrollbeskrivningar kan fås vid starten.

**Terrängbeskrivning**

*Terrängtyp:* Området består av bostadsområden uppblandade med större och

mindre delar av skogs- och parkmark.

*Kupering:* Måttligt till starkt kuperad terräng. Sluttningen ner mot Mälaren ger

relativt stora höjdskillnader (upp till 55m för de längre banorna). De största hödskillnaderna används dock inte denna gång.

*Framkomlighet:* Skogsmarken är mestadels mycket lättlöpt, även om sikt och

framkomlighet i vissa partier, vilka består av f.d. gårdsmark, begränsas av

buskridåer.

*Underlag:* Såväl löpning på asfalt som gräs, stigar och skogsunderlag

förkommer. Skogsområdena har inslag av hällmark, där de sluttande partierna

kan vara hala vid våta förhållanden.

**Klädsel**

Eftersom en hel del taggbuskar förekommer anbefalles heltäckande klädsel.

**Maxtid** 60 min.

**Resultat**

**….**

**Priser**

**….**

**Service**

 Toaletter finns ej. Skogen gäller.

 Första hjälpen…..

 Dusch finns ej, istället hänvisas till dopp i Mälaren efter utfört lopp. Ca 300 m mot Vinterviken finns badbryggor.

**Banläggare**

Bengt Branzén 073-5259592

**Lycka till!**

[**Länk till kartan**](http://www.hitta.se/karta#center=6578230:1623695&zl=12&bounds=6345696:287584,7637984:3085152&type=map&rlm=1)

****