



PM För-SM i Lång- och Medeldistansorientering 2015



Lördagen den 22 augusti – Långdistans
Söndagen den 23 augusti – Medeldistans

- Samling** Arena vid Sadelmakartorp vid länsväg 257, Södertäljevägen mellan Tungelsta och Rosenhill (Grödinge). Lv 257 ca 11 km öster om Rosenhill eller ca 5 km väster om Tungelsta. Koordinater N 59.131710, E 17.989901.
- Kollektivtrafik** Buss 709 från Länna handelsplats eller Huddinge station till hållplats Ådran/Östorp (turer ca var 90:e minut, <http://sl.se>). Därefter ca 3,5 km promenad via Ådravägen söderut till arena Sadelmakartorp (ingen snitsling).
- Bilparkering** Begränsat antal P-platser, samåkning rekommenderas! Avgift 30 kr. Gångavstånd från parkering till arenan max 500 m. Infarterna till parkeringen sker från trafikerad väg – kör försiktigt och var uppmärksam!
Övergång från parkeringen till arenan får endast ske på anvisad plats.
Planerar ni att komma med stor buss – vänligen avisera detta till tävlingsledaren.
- Direktanmälan** I ÖM-klasser och Inskolning.
Försäljning av banor öppnar kl 09:30.
Fri starttid mellan kl 10:00 och 12:00
Avgifter: 70 kr för ungdomar t.o.m. 16 år och 115 kr för övriga.
30 kr för hyra av Sportidentbricka.
400 kr debiteras för borttappad bricka.
Anmälningavgiften faktureras klubbvis i efterhand via e-post.
Betaltvillkor 30 dagar. Klubblösa betalar på plats.
- Karta** Ektorp-Tornberget reviderad 2015.
Kartskala per klass, se tabeller nedan. Ekvidistans 4 m för samtliga klasser båda dagarna.
- Terräng** Terrängen är vildmarkslik Södertörnsteräng med ett fåtal stigar som korsar området. Måttligt kuperad, bestående av större sammanhängande skogsområden med mestadels mycket god till god framkomlighet. Ett flertal större och mindre myrar förekommer mellan höjdpartierna. Myrarna är bitvis tunglöpta p.g.a. hög växtlighet. Områden med begränsad löpbarhet är markerade på kartan. På söndagen finns även områden där viss gallring har genomförts.
- Snitsling** För ungdomsbanorna har ett antal nya stigar tillverkats. Dessa är markerade med röd-vit snitsel i terrängen och rödstreckade på kartan. Befintliga stigar på kartan som är otydliga är vitsnitslade i skogen.
- Förbjudna områden** All tomtmark är förbjudet område. Övriga förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster och hängande blå-gul snitsel i terrängen. Vissa klasser kommer i kontakt med ett förbjudet område med en stig som får beträdas. Den

	är markerad på kartan med en korridor i det förbjudna området.
Bilväg Lördag	På lördagens långdistans kommer man på samtliga banor från start 1 att passera en trafikerad väg och springa genom ett fritidshusområde. <u>Var aktsam vid passage av vägen och vänligen respektera boende och tomtmark i området.</u>
Start	Långdistansen (lördag) – två starter Start 1 , följ orange-vit snitsel 1 900 m på grusväg. Gäller följande klasser: Se tabell nedan. Start 2 , följ orange-blå snitsel 750 m för övriga klasser (se tabell nedan). Toalett finns endast vid start 1. Medeldistansen (söndag) – en start Följ orange-vit snitsel 650 m. Gäller samtliga klasser. Ingen toalett vid starten.
Kontrolldefinition	Tryckt på kartan. Lösa kontrolldefinitioner finns vid starten.
Inskolning	Skyltar med glada och sura ansikten är uppsatta längs banan.
Skuggning	Skuggning endast för Inskolning, U1, U2 och ÖM1. Du som skuggar får inte, efter skuggningen, starta i tävlingens ungdomsklass eller rankingmeriterande klass. För skuggor finns svart-vita kartor vid starten.
Nummerlappar	Långdistansen (lördag) för Elit- och UP-klasser. Medeldistansen (söndag) för Elit-klasser. Självserving vid starten – se startlistan. Nummerlapparna är självhäftande (säkerhetsnålar behövs ej).
Överdrag	Transporteras från starterna till arenan och placeras i närheten av resultattavlan.
Starttid	Enligt startlistor med första start kl 10:00 båda dagarna.

Klasser,
banlängder, skala
start

Långdistansen (lördag)

<i>Klass</i>	<i>Banlängd</i>	<i>Skala</i>	<i>Start</i>
H21 Elit	12,5 km	1:15 000	1
H20 Elit	10,0 km	1:15 000	1
H18 Elit	7,5 km	1:15 000	1
H10	2,5 km	1:10 000	2
H12 UP	2,8 km	1:10 000	2
H12 Kort	2,3 km	1:10 000	2
H14 UP	4,1 km	1:10 000	1
H14 Kort	2,9 km	1:10 000	2
H16 UP	5,4 km	1:15 000	1
H16 Kort	4,1 km	1:10 000	1
H17-20 Kort	5,4 km	1:15 000	1
H18	6,5 km	1:15 000	1
H20	7,6 km	1:15 000	1
H21	10,0 km	1:15 000	1
H21 Kort	7,9 km	1:15 000	1
H35	7,9 km	1:10 000	1
H40	7,6 km	1:10 000	1
H45	6,5 km	1:10 000	1
H50	6,1 km	1:10 000	1
H55	5,5 km	1:10 000	1
H60	5,2 km	1:7 500	1
H65	4,5 km	1:7 500	1
H70	4,0 km	1:7 500	1
H75	3,8 km	1:7 500	1
H80	3,1 km	1:7 500	2
H85	2,5 km	1:7 500	2
H90	2,1 km	1:7 500	2
H95	1,7 km	1:7 500	2

<i>Klass</i>	<i>Banlängd</i>	<i>Skala</i>	<i>Start</i>
D21 Elit	10,1 km	1:15 000	1
D20 Elit	6,9 km	1:15 000	1
D18 Elit	6,0 km	1:15 000	1
D10	2,3 km	1:10 000	2
D12 UP	2,9 km	1:10 000	2
D12 Kort	2,5 km	1:10 000	2
D14 UP	4,1 km	1:10 000	1
D14 Kort	2,8 km	1:10 000	2
D16 UP	4,6 km	1:15 000	1
D16 Kort	4,1 km	1:10 000	2
D17-20 Kort	4,6 km	1:15 000	2
D18	5,2 km	1:15 000	2
D20	5,5 km	1:15 000	2
D21	7,1 km	1:15 000	1
D21 Kort	5,0 km	1:15 000	1
D35	6,1 km	1:10 000	1
D40	5,0 km	1:10 000	1
D45	4,5 km	1:10 000	1
D50	4,1 km	1:10 000	1
D55	4,0 km	1:10 000	1
D60	3,8 km	1:7 500	1
D65	3,8 km	1:7 500	1
D70	3,1 km	1:7 500	2
D75	3,1 km	1:7 500	2
D80	2,5 km	1:7 500	2
D85	2,5 km	1:7 500	2
D90	2,1 km	1:7 500	2
D95	1,7 km	1:7 500	2

<i>Klass</i>	<i>Banlängd</i>	<i>Skala</i>	<i>Start</i>
Inskolning	2,0 km	1:10 000	2
U1	2,2 km	1:10 000	2
U2	2,5 km	1:10 000	2
ÖM1	2,5 km	1:10 000	2
ÖM2	3,9 km	1:10 000	2
ÖM3	2,8 km	1:10 000	2
ÖM4	4,8 km	1:10 000	2
ÖM5	3,7 km	1:10 000	2
ÖM6	5,8 km	1:10 000	1
ÖM7	3,1 km	1:10 000	2
ÖM8	4,7 km	1:10 000	1
ÖM9	7,4 km	1:10 000	1

Medeldistansen (Söndag)

Klasser,
banlängder, skala

Klass	Banlängd	Skala
H21 Elit	5,1 km	1:10 000
H20 Elit	4,7 km	1:10 000
H18 Elit	4,2 km	1:10 000
H10	2,2 km	1:10 000
H12	2,0 km	1:10 000
H12 Kort	2,1 km	1:10 000
H14 Kort	2,4 km	1:10 000
H14	3,2 km	1:10 000
H16 Kort	3,1 km	1:10 000
H16	3,5 km	1:10 000
H18	3,7 km	1:10 000
H20	3,7 km	1:10 000
H21	4,6 km	1:10 000
H35	4,6 km	1:10 000
H40	4,0 km	1:10 000
H45	4,1 km	1:10 000
H50	3,6 km	1:10 000
H55	3,6 km	1:10 000
H60	3,6 km	1:7 500
H65	3,0 km	1:7 500
H70	3,1 km	1:7 500
H75	3,1 km	1:7 500
H80	2,5 km	1:7 500
H85	1,9 km	1:7 500
H90	1,6 km	1:7 500
H95	1,2 km	1:7 500

Klass	Banlängd	Skala
D21 Elit	4,6 km	1:10 000
D20 Elit	3,9 km	1:10 000
D18 Elit	3,6 km	1:10 000
D10	2,1 km	1:10 000
D12 Kort	2,2 km	1:10 000
D12	2,4 km	1:10 000
D14 Kort	2,0 km	1:10 000
D14	3,1 km	1:10 000
D16 Kort	3,2 km	1:10 000
D16	3,6 km	1:10 000
D18	3,7 km	1:10 000
D20	3,7 km	1:10 000
D21	3,6 km	1:10 000
D35	3,7 km	1:10 000
D40	3,6 km	1:10 000
D45	3,1 km	1:10 000
D50	3,1 km	1:10 000
D55	3,1 km	1:10 000
D60	2,7 km	1:7 500
D65	2,7 km	1:7 500
D70	2,5 km	1:7 500
D75	1,9 km	1:7 500
D80	1,9 km	1:7 500
D85	1,9 km	1:7 500
D90	1,6 km	1:7 500
D95	1,2 km	1:7 500

Klass	Banlängd	Skala
U1	1,8 km	1:10 000
U2	2,7 km	1:10 000
Inskolning	1,1 km	1:10 000
ÖM1	2,8 km	1:10 000
ÖM3	3,0 km	1:10 000
ÖM5	3,3 km	1:10 000
ÖM7	3,2 km	1:10 000
ÖM8	4,7 km	1:10 000

Strukna klasser

Se överstrukna klasser i tabellerna ovan. Inga klassammanslagningar är genomförda.

Stämplings-
system

SportIdent. Alla typer av SI-brickor kan användas. Om SI-enheten vid kontrollen inte fungerar, stämpla i kartan med stiftklämman som sitter på ställningen.

Vätska

Vätskekontroll (vatten och energidryck) för följande klasser finns i skogen under **långdistansen** och markeras med en muggsymbol på kontrolldefinitionen.

DH21E, DH20E, DH18E, DH21, H21K, H20, H35, H40, ÖM9

Målgång	Samtliga deltagare måste passera målet och läsa av sin SI-bricka. Detta gäller även löpare som avbryter tävlingen. Hyrda SI-brickor återlämnas i samband med avläsningen.
Viltrapportering	Rapportera alla iakttagelser direkt efter målgång.
Maxtid	2,5 timmar.
Speaker	Ett speakerteam rapporterar och informerar åhörarna löpande om resultat och andra viktiga händelser under dessa dagar. Under långdistansen på lördagen följs UP-klasserna extra noga.
Dusch	Utomhusduschar med tempererat vatten i nära anslutning på arenan.
Toaletter	Finns på arenan samt på väg till Start 1 på långdistansen. OBS! Ingen toalett vid start 2 (långdistansen) eller vid starten på medeldistansen.
Miniknat	Start kl 09:00-12:00. Kostnad 20 kr. I nära anslutning till arenan.
Barnpassning	Öppen kl 09:00 – 13:00. Kostnad 20 kr per barn. Endast barn över 2 år tas emot vid barnpassningen. I nära anslutning på arenan.
Servering	Välförsedd marka med hamburgare, varm korv, smörgåsar m.m.
Första hjälpen	Kunnig personal finns till hands för enklare omplåstring.
Priser Prisutdelning	Enligt tidsangivelsen på informations- och resultattavlan sker prisutdelning klassvis vid prisutdelningståltet. Inskolnings- och U1-löpare kan hämta pris vid prisutdelningståltet direkt efter målgång. Ej uthämtade priser tillfaller arrangören.
Resultat	Presenteras på Eventor, http://eventor.orientering.se , efter avslutad tävling.
Sportförsäljning	Orienteringsspecialisten har försäljning under tävlingen.
Banläggare	Per Franzén och Anders Jacobsson, OK Södertörn.
Bankkontrollant	Lars Forsberg, OK Ravinen.
Tävlings- kontrollant	Anders Winell, IFK Tumba SOK.
Tävlingsregler	SOFT's tävlingsregler och anvisningar gäller.
Tävlingsledare	Ann-Sofie Svanberg, OK Södertörn 073-595 02 57, svanberg.annsofie@gmail.com Eva Gustavsson, Hellas Orienteringsklubb 070-087 80 56, eva.gustavsson@scania.com

**OK Södertörn och Hellas Orienteringsklubb
önskar er två trevliga, fina och intressanta dagar i skogen.**

Tips! Boende nära arenan – Sadelmakartorp B&B, se www.sadelmakartorp.se