

SM I MEDELDISTANS

Hemfosa 18-19 september 2015

PROGRAMTIDNING



SM2015
ORIENTERING
STOCKHOLM

Välkommen till Hemfosa

TULLINGE SK OCH SKARPNÄCKS OL välkomnar er till årets SM i medeldistans. Tävlingen avgörs i tuff Södertörnsterräng med arena vid Hemfosa gård i Hemfosa. Ett jungfruligt område - SM blir den första tävlingen här på över 30 år! Det tillhör inte vanligheterna i orienteringskretsar, och det betyder en helt nyproducerad tävlingskarta med 5 meter ekvidistans, ritad av Roger Åsberg (läs mer om honom på sidan 9).

Senast det arrangerades någon tävling i dessa skogar sprang jag själv H15-16A-klassen. Mycket har utvecklats sedan dess, både när det gäller orienteringsteknik och sättet att arrangera tävlingar på. Något som är detsamma är skogen. Och det är fortfarande ett bra tips att lyfta blicken och ha koll på riktningen...

För alla tävlande gäller det att förbereda sig ordentligt. Dels för att det är ett mästerskap med allt vad det innebär av uppladdning och formtoppning, men också för att Södertörnsterrängen med sin måttliga kupering kan vara nog så jobbig. Sikten och framkomligheten varierar från extremt fina vitmossa och berghällar till tätare områden. Det är med andra ord viktigt att hålla fokus hela tiden annars är det lätt att komma snett och göra parallellfel.

Vi är mycket stolta över att få ha vår arena här vid Hemfosa Gård, något som möjliggörs av vår huvudsponsor Hemfosa Fastigheter. VD Jens Engwall är stor supporter av orientering, och vi är glada att landets orienterare får uppleva denna terräng.

Till Hemfosa Gård kommer säkert många att vilja återvända även utan orienteringsskor på fötterna, då det förutom fantastiska orienteringsmarker även finns stall, hotell, matsal, konferenslokaler, utomhusbubbelpool och vedeldad bastu. Ryktet säger att det även finns en kåta i skogen där det går att grilla.

Vid valet av huvudsponsor var det viktigt att företaget har samma värderingar som vi inom vår idrott. Långsiktighet och utveckling stämmer bra in på Hemfosa Fastigheter som är ett svenskt, börsnoterat fastighetsbolag med balanserad geografisk spridning på sitt fastighetsbestånd, där en hög andel är samhällsfastigheter med stat och kommun som största hyresgäster. Idag äger Hemfosa kommersiella fastigheter med ett totalt värde om ca 30 miljarder.

Vi hoppas att alla tävlande, publik och sponsorer kommer vara lika nöjda som vi med samarbetet efter avslutat arrangemang. Väl mött i skogen, och lycka till!

*Arrangörsteamet genom tävlingsledare
Björn Axelsson*

TULLINGE SK
BOTKYRKA



Hemfosa
FASTIGHETER

SM i Medeldistans Programtidning

Ansvarig utgivare Lennart Hävren

Redaktör Åsa Flodmark

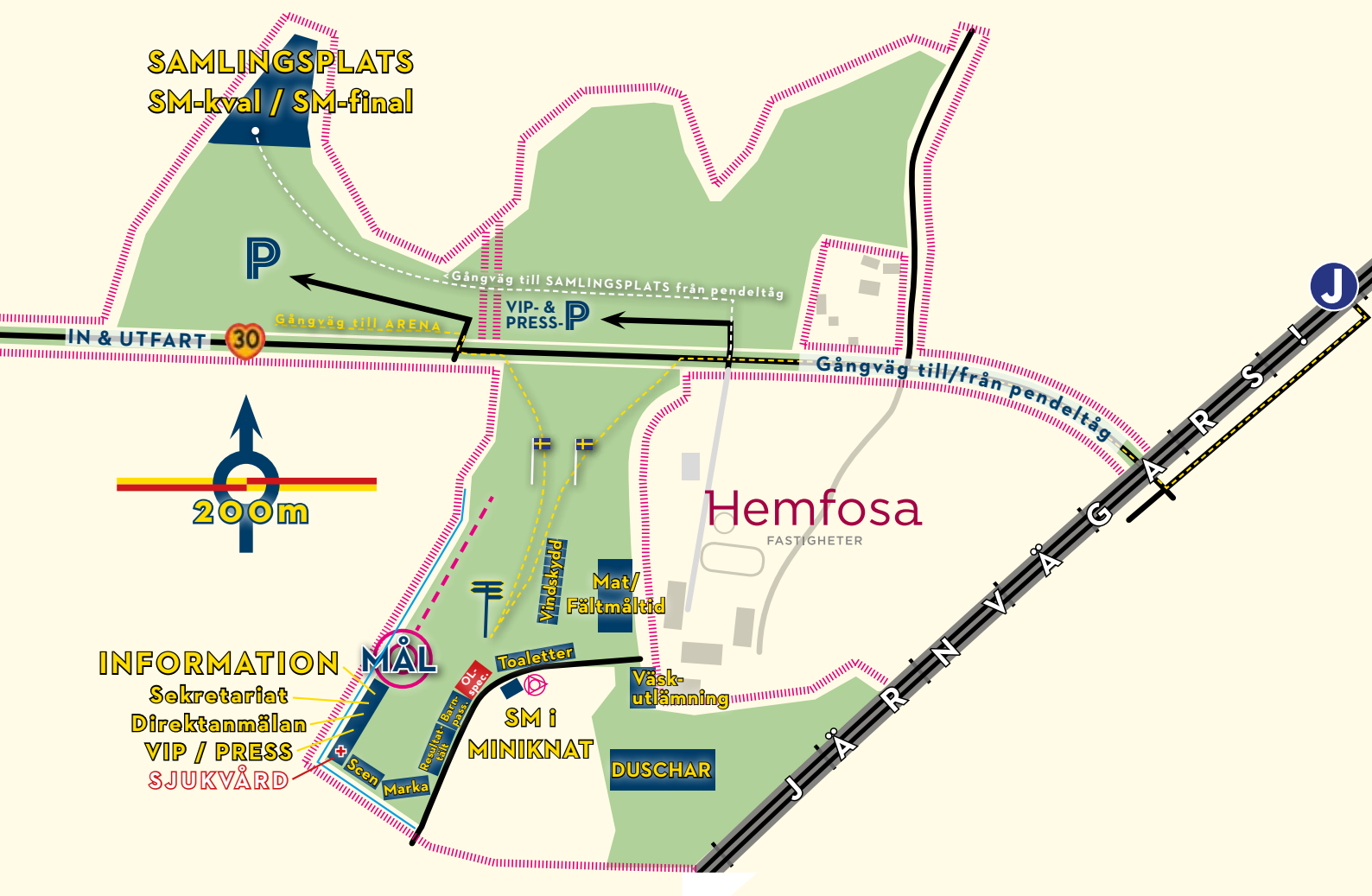
Grafisk form & layout Göran Eklund

Fotograf Göran Johansson

Tryck Strands Grafiska, Lindsberg



och SM i Medeldistans!



H Å L L T I D E R F Ö R T Ä V L I N G A R N A

Fredag 18 september - Kval

- 10.00 - Första start D18, H18
- 11.30 - Första start D21, H20
- 13.00 - Första start D20, H21

Lördag 19 september - Final

- 09.30 - Första start B-X finaler
- 10.00 - Första start Publiktävlingen
- 10.30 - Första start D18, H18
- 12.00 - Första start D20, H20
- 13.20 - Första start D21, H21
- 16.00 - Prisutdelning



PO ANDERSSON AB
KONSTRUKTIONSBYRÅ

S1- ENERGI • INNEKLIMAT • INSTALLATIONER

BOX 1460, 171 28 SOLNA BESÖKSADRESS SOLNA STRANDVÄG 3

TELEFON 08-98 78 60 FAX 08-98 01 33

Med smak av naturens skafferi

Allt kött från Gröna gårdar kommer från djur helt uppfödda på gräs och örter. Köttet är ekologiskt och hängmörat samt ursprungsmärkt med uppfödare, gårdsnamn, ras, kön och ålder på djuret. Gräset och örterna fyller köttet med en naturligt rik smak. *Upplev skillnaden!*

HANDLA PÅ
GRONAGARDAR.SE

 **Gröna gårdar**

KÖTT FRÅN DJUR
UPPFÖDDA PÅ GRÄS & ÖRTER



om banläggningen...

SM **-BANLÄGGARE**
Per-Ove Melinder,
Tullinge SK, berättar
att tävlingsområdet

inte har använts sedan 80-talet. Då var en del av området hyggen som växt upp och sedan blivit »gröna«.

»Jag sprang själv på kartan för ungefär 10 år sedan och kommer ihåg hur tufft det var. Sedan dess har grönområdena växt upp ytterligare och är inte längre gröna.«

Men även om framkomligheten numera är bra är det fortfarande begränsad sikt. Tillsammans med detaljrika områden, med inte så höga men många kullar kommer de tävlande att möta många tekniska utmaningar.

Många delar av området bjuder också på fantastiskt fina hållmarker med väldigt god sikt men där orienteringen är mer diffus. Där gäller det att hålla full fart men samtidigt ha bra koll på riktningen.

Melinder säger att banläggningen varit fokuserad på att få en fin medeldistans med mycket riktningsförändringar med varierande sträcklängder. Tillsammans med terrängen kommer det innebära tempoväxlingar.

Vi arrangerar, och speciellt mig som banläggare, tycker det är väldigt roligt att kunna erbjuda ett riktigt fint medeldistansområde med både tekniska och fysiska utmaningar.

*SM-banläggare Per-Ove Melinder,
Tullinge SK*

ARI **SAHLSTEN** är
publiktävlingens
banläggare,
hemmahörande i

Skarpnäcks OL och det har blivit många mil tur och retur ner till Hemfosa Gård med omnejd för rekognosering inför helgens tävling.

De av er som sett den nyproducerade SM-filmen på SM:s hemsida vet att dess eftertexter sätter scenen för publiktävlingen på ett tydligt sätt: »Publiktävlingen erbjuder rätt utmaning för alla nivåer av mästare.«

Som publik på en SM-tävling vill du självklart uppleva det eliten gör, men av en svårighetsgrad som passar dig. Helgens publiktävling erbjuder samma typ av natur som SM och givetvis gäller också samma terrängbeskrivning. Deltagarna i publiktävlingen kommer alltså ställas inför samma utmaningar som SM-löparna, fast anpassade till nivån hos respektive klass. Fina, men detaljrika höjder blandat med områden med sämre framkomlighet. En spännande uppgift att hitta rätt vägval, helt enkelt. Det är fråga om riktig skog – rentav vildmark – med få stigar. Sörmlandsleden går rakt igenom tävlingsområdet och det är faktiskt en av de få stigar som finns. Detta ger en extra utmaning för ungdomsklasserna där de traditionella ledstängerna från stadsnära friluftsområden saknas helt, vilket ger stora möjligheter för de yngre löparna att utvecklas.

För publiktävlingens banor har fokus varit på att förmedla SM-känslan till alla på just deras bana för deras klass. Tekniskt utmanande medeldistanskaraktär med de klassiska momenten såsom riktningsändringar, varierande sträcklängder och kartnära orientering. Fysiskt utmanande då naturen kommer att kräva sitt av löparen. Om nu oturen är framme och tokbommarna kommer, bjuder naturen tillbaka i form av fantastiska svampmarker...

*Publiktävlingens banläggare Ari Sahlsten,
Skarpnäcks OL*

Ta ut en ny riktning!

Hjälp naturen må bättre - **byt till grön el.**

Svenska Orienteringsförbundet och Nordic Green Energy samarbetar för att värna om det gemensamma intresset: Naturen.

Kom och träffa oss i NGE-tältet under SM-tävlingarna 19 september. Ta del av vårt SM-erbjudande på grön el. Eller tävla om finfina priser.

Vi berättar gärna om grön el och om varför det är viktigt med ett grönt elavtal.

www.nordicgreen.se/orienteringsel



Nordic Green Energy



PROFILKLÄDER

ARBETSKLÄDER

PRESENTREKLAM

FÖRETAGSGÅVOR

EXPONERING

**BE
YOUR
BRAND**

Välkommen till vår butik:
Musseronvägen 1 A-B
Huddinge
Telefon: 08-689 90 25
www.gewe.se



Gewe Promotion



SM i medeldistans vad innebär det?

FÖR ATT TA DET HELA från början innebär orientering, i sin ursprungliga form, att utövaren på sin väg mellan start och mål ska besöka ett antal kontroller, utan andra hjälpmedel än karta och kompass.

Orientering är också som ni vet av tradition självvald väg i okänd terräng. Idén är att den tävlande ska genomföra orienteringen självständigt.

För en SM-tävling ställs därför höga krav på arrangemang, banor, terräng, kvalitet på kartan och allt annat runt omkring. Inte minst att skapa så rättvisa förutsättningar som möjligt för de tävlande.

Tävlingsområdet avlyses för all träning i mycket god tid innan tävlingsdatum för att ingen ska skaffa sig terrängkännedom eller andra fördelar. Strävan är att nyttja skogar som inte använts i tävlingssammanhang under flera års tid. I Hemfosa arrangerades till exempel den senaste tävlingen 1981.

Under tävlingsdagarna och för att inte avslöja för mycket för de tävlande på förhand ges inte för mycket information till publik, media, ledare eller deltagare. Full sekretess råder givetvis angående banläggning och banorna till dess alla har startat.

Vad krävs då för att få tävla om ett svenskt mästerskap? Regelverket ser ut så här:

- man ska representera en SOFT-förening (en förening ansluten till svenska orienteringsförbundet) och vara svensk medborgare, eller är utländsk medborgare folkbokförd i Sverige och stadigvarande boende på folkbokföringsadressen.
- utländsk medborgare som vill tävla ska vara folkbokförd i Sverige före den 1 januari vid tävlingstillfällena under vårsäsongen, och före den 1 juli vid tävlingstillfällena under höstsäsongen

OM TÄVLINGEN

SM i Medeldistans arrangeras i klasserna D21, D20, D18 och H21, H20, H18.

Medeldistansens profil är teknisk orientering och ska dras i obebyggda områden, företrädesvis skogsmark. Banan kräver till största delen finorientering. Den tävlandes förmåga till kartläsning och kartförståelse i komplexa skogsmiljöer ska testas. Banan bör alltså kräva mycket koncentration genom hela loppet. Kontrollerna och placeringen av skärmen kan vara en utmaning i sig. Detta innebär inte att man får göra avkall på det sportsliga, till exempel ska en kontrollskärm inte placeras så att stämplande löpare vägleder andra löpare in till kontrollen, det vill säga kontrollskärmens placering ska vara tydlig. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning med målet att tvinga löparen att planera utgången från kontrollen innan stämpling. Vägvalsbedömning ska eftersträvas i största möjliga mån, men får inte bli på bekostnad av kartläsningsmomenten. Alltså bör vägvalen innehålla mycket kartläsning i sig. Å andra sidan får antalet kontroller inte bli så stort att det liknar en träningsaktivitet i kontrollplockning. Banan ska innehålla tempoväxling. Det skapas genom riktningssändringar och genom att använda olika typer av terräng, svåra sträckor varvat med lite mindre svåra.

För löparen krävs alltså att både hjärnan och benen fungerar i symbios om man vill vara med högt upp i resultatlistan och för banläggaren är det en del bryderier innan alla kriterier uppfylls.

Eftersom det är medeldistans ska segrartiderna ligga kring 25-35 min beroende på bland annat vilken klass man springer. Trots de tekniska utmaningarna håller de bästa löparna ett mycket högt tempo loppet igenom.

Under tävlingen kan man följa löparnas framfart via speaker och numera även online på datorn. Man ser vid vissa utvalda radiokontrollerna när löparna stämplar i realtid. Det är spännande att följa tävlingen framför datorn men att uppleva tävlingen på plats är givetvis överlägset.

Som säkert framgått bjuder Hemfosaskogarna på perfekta förutsättningar för ett SM i medeldistans med sin härliga orienteringsterräng, och säkert kommer alla vassa löpare att klara utmaningarna galant.



FÖRPACKNINGAR

I WELL ELLER SOLID KARTONG
ANPASSADE EFTER KUNDENS BEHOV
MED ELLER UTAN TRYCK I SMÅ OCH STORA SERIER

EMBALLAGE

UPP TILL 7MM WELL
SLITSLÅDOR OCH STANSÅDE LÅDOR
MED ELLER UTAN TRYCK I SMÅ OCH STORA SERIER

DISPLAYMATERIAL

GOLVSTÄLL, DISKSTÄLL, HELFIGURER, HYLLPRATARE, DEKALER M.M
FUNKTION OCH DESIGN ENL KUNDENS BEHOV
SMÅ OCH STORA SERIER

KONSTRUKTIONSÅVDELNING • PREPRESSÅVDELNING
UTFORMAR OCH SKAPAR ENL. KUNDENS ÖNSKEMÅL

FLEXO • OFFSET • SCREEN • DIGITAL
TRYCKMETOD ANPASSAS EFTER DESIGN OCH UPPLAGA FÖR BÄSTA
PRIS OCH RESULTAT

KONTAKTA OSS

allvindsgatan 2, 652 21 KARLSTAD • Tel: 054-55 86 60 • E-post: info@geflekartong.se • Internet: www.geflekartong.se

**ETT BYGGNADS-
PLÅTSLAGERI
MED BRED
KOMPETENS
– ANLITAR DU OSS
FÅR DU ETT VÄL
UTFÖRT JOBB**

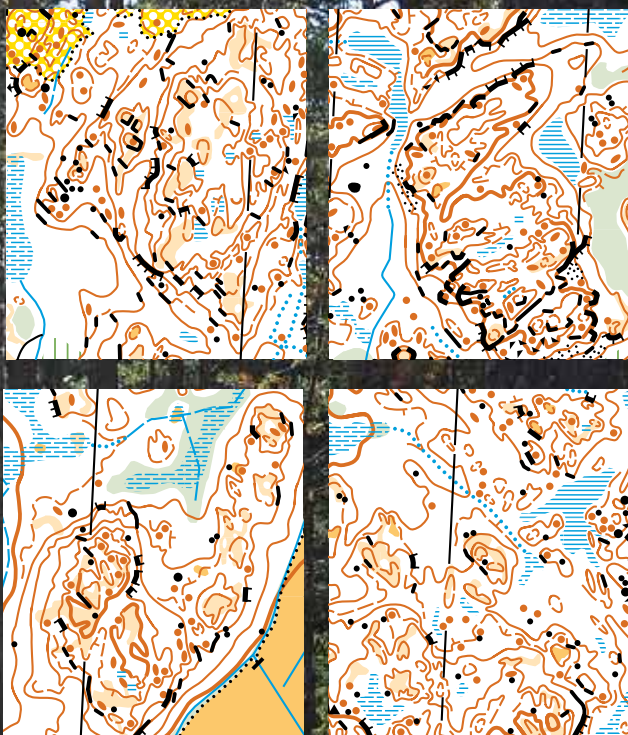


KONTROLLEN LIGGER HÄR!

Forsen är specialiserade på kvalificerad byggledning, projektledning och CM.
Vi bygger inte – vi tänker ut hur det ska byggas. www.forsenprojekt.se

Forsen

kartritaren & skogen...



KARTRITAREN för årets SM-MEDEL heter Roger Åsberg. Han har - som så många andra kartritare - haft orientering i blodet redan från födseln, och sprang sin första tävling i princip så snart han kunde gå.

Allt sedan dess är skogen hans favoritplats på jorden. Han har ritat över 50 kartor under sina mer än 30 år som kartritare på heltid, vilket gör att det är högst sannolikt att många av deltagarna på medel-SM redan känner till honom sedan tidigare. Kartor han ritat är bland annat till VM i Västerås 2004, SM i Västmanland 2002 och Ultralång-SM 2014.

Roger har själv SM-meriter, då med inte mindre än två silvermedaljer och en guldmedalj i stafett som junior. Men det är inom kartritandet han har sin stora talang, och är som sagt mycket anlitad. Redan i 9:an ritade han tillsammans med några klubb-/klasskamrater den första kartan - Uttersbergsbladet. Det är tur för dagens tävlande att övning ger färdighet, även inom kartritning.

Årets SM-medel-terräng är enligt Roger ett riktigt bra område med härlig terräng där det går att få till riktiga utmaningar. Och är det sagt av en som enligt egen utsägo är lite av en kartnörd som anser att en dag utan att komma ut i skogen är en förlorad dag, ja då får vi räkna med att det ligger mycket sanning i orden.

KVAL FREDAG

DEN 18:E SEPTEMBER.

Nu är vi redan här vid Hemfosa Gård – helt rätt ställe en fredag som denna, när den svenska orienteringseliten gör upp om finalplatserna till SM i medeldistans. Kommer favoriterna hålla nerverna i styr, eller får vi med några överraskningar till finalerna?

DELTAGARKUVERT för tävlande gäller det att ha hämtat ut detta senast vid start för sina respektive klasser.

VAD TÄVLANDE INTE FÅR GÖRA efter att deltagarkuvertet är uthämtat gäller det att hålla sig på samlingsplatsen tills det är dags att ta sig till förstarten. Att använda mobiltelefoner, surfplattor, datorer etc på samlingsplatsen är förbjudet. Följ reglerna, för annars får du inte starta och visa hur bra din form är mot konkurrenternas.

BRA ATT VETA det är samma samlingsplats på finalen. Det finns toaletter, ombytesmöjlighet i tält, enklare servering och sportförsäljning samt vatten och sportdryck vid samlingsplatsen.

LEDARE OCH PUBLIK om ni har besökt arenan är det förbjudet att återvända till samlingsplatsen så länge kvaltävlingen pågår.

BAGAGE transporteras från samlingsplatsen till arenan.

FÖRSTART avstånd från samlingsplatsen är 1 400 m, följ sedvanlig orange/vit snitsel. När de tävlande lämnar samlingsplatsen har de med sig en provlöpningskarta. Förstart sker 5 min före din starttid. Ledare och publik får inte följa med till förstarten.

TIDSSTARTEN 3 min före starttiden sker upprop och avprickning. 2 min före starttiden erhålls kontrolldefinitionen. 1 min före starttiden får den tävlande gå fram till kartan. Vid startögonblicket erhålls kartan. Sen start är inte tillåten!

FÖRSTA START D18 respektive H18 – Kl. 10.00
D20 – Kl. 13.00 och H20 – Kl. 11.30
D21 – Kl. 11.30 och H21 – Kl. 11.00

KARTA offsettryckt karta i skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Ritad av Roger Åsberg 2014-2015 (läs om honom på sidan 9).

TERRÄNG vildmarksterräng med många både mindre och större sankmarker. Terrängen korsas av Sörmlandslandsleden och en bilväg, i övrigt är det få planbildsdetaljer. Kulturmark finns endast vid arenan.

VÄGPASSAGE samtliga klasser passerar en trafikerad väg. Trafikvakter finns.

KARTINSAMLING tävlingskartan ska återlämnas till arrangören direkt efter målgång. Kartutlämning sker under lördagen.

FÄLTMÅLTID serveras på arenan kl. 11:30-16.00. Vegetarisk mat serveras endast till dem som har förhandsbeställt detta.

Meny: Chili con carne med ris, tomat & löksallad, bröd och dryck. Vegetarisk lasagne med blandsallad, bröd och dryck.

ÖVRIG SERVICE vätska finns på arenan direkt efter målgång, liksom sjukvård och varmdusch utomhus. Välsorterad mark och sportförsäljning. Toaletter finns både vid arenan, samlingsplatsen och förstarten.

A-FINAL LÖRDAG

DEN 19:E SEPTEMBER.

Agnarna ska sållas, vinnarna ska koras, medaljer ska delas ut och hyllningarna ljuda över nejden. Vilka är bäst i Sverige på medeldistansorientering? Det kommer vi snart få veta.

VIKTIGT FÖR ATT DU SKA FÅ STARTA tävlande får inte besöka arenan före finaltävlingen utan ska gå direkt till samlingsplatsen!

GPS i klasserna D21 och H21 ska 25 löpare i vardera klass bära en GPS-enhet under finaltävlingen. GPS-enhet inklusive väst utlämnas vid samlingsplatsen och återlämnas vid målet efter målgång. Förteckning över vilka löpare som ska bära GPS kommer att anslås vid samlingsplatsen.

SAMLINGSPLATS samlingsplatsen är densamma som för kvaltävlingen och öppnar kl 08.30. Samma regler som för kvalet gäller vid samlingsplatsen. Tävlande som inte följer reglerna kommer att nekas start.

LEDARE OCH PUBLIK som har besökt arenan under finaltävlingen får inte återvända till samlingsplatsen så länge finaltävlingen pågår.

BAGAGE transporteras från samlingsplatsen till arenan.

FÖRSTART OCH TIDSSTART fungerar på samma sätt som vid kvalet. Idag är avståndet från samlingsplatsen till förstarten 1500 m i obanad terräng, följ orange/vit snitsel. Ledare och publik får inte följa med till förstarten. Sen start är inte tillåten!

FÖRSTA START

D18, H18 – Kl. 10.30, D20, H20 – Kl. 12.00, D21, H21 – Kl. 13.20

KARTA Offsettryckt karta i skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Ritad av Roger Åsberg 2014-2015 (läs om honom på sidan 9).

TERRÄNG Vildmarksterräng med många både mindre och större sankmarker. Terrängen korsas av Sörmlandslandsleden och en bilväg, i övrigt är det få planbildsdetaljer. Kulturmark finns endast vid arenan.

VARVNING/KARTBYTE samtliga tävlande i A-finaler varvar på arenan. Det är samma sista kontroll för båda varven. När du kommer till sista kontrollen på del 1 följer du snitsel och väljer fällan till varvning, tar ny karta och följer snitsel till startpunkt. När du kommer till sista kontrollen vid mål så följer du snitsel och väljer fällan till målgång.

KARTINSAMLING tävlingskartan ska återlämnas till arrangören direkt efter målgång.

ÖVRIG SERVICE vätska, sjukvård, välsorterad mark, sportförsäljning, dusch och toaletter finns på arenan.

FÄLTMÅLTID serveras på arenan kl. 11:30-16.30.

Vegetarisk mat serveras endast till dem som har förhandsbeställt detta.

Meny: Potatismos med biff stroganoff, bönsallad, bröd och dryck.

Vegetarisk pasta med quarn och grönsaker, bröd och dryck.

KARTUTLÄMNING för både kvaltävlingen och finaltävlingen sker vid informationstältet på arenan från kl. 13.30 på finaldagen. Observera att kartbiljett, som finns i deltagarkuvertet för kvaltävlingen, krävs.

PRISUTDELNING sker kl. 16.00 på arenan!

B-X FINAL LÖRDAG

DEN 19:E SEPTEMBER.

SAMLING tävlande i B-X finalerna ska gå till arenan före finaltävlingen (ej till samlingsplatsen)!

DELTAGARKUVERT finns inte för B-X finalerna.

START ingen förstart, löparna går direkt till tidsstarten (som en »vanlig« tävling). Avstånd 900 m, orange/blå snitsel.

FÖRSTA START kl. 9.30.

TERRÄNG vildmarksterräng med många både mindre och större sankmarker. Terrängen korsas av Sörmlandsleden och en bilväg, i övrigt är det få planbilsdetaljer. Kulturmark finns endast vid arenan.

KARTINSAMLING tävlingskartan ska återlämnas till arrangören direkt efter målgång.

ÖVRIG SERVICE vätska, sjukvård, välsorterad mark, sportförsäljning, dusch och toaletter finns på arenan.

FÄLTMÅLTID serveras på arenan kl. 11:30-16:30. Vegetarisk mat serveras endast till dem som har förhandsbeställt detta.

Meny: Potatismos med biff stroganoff, bönsallad, bröd och dryck.

Vegetarisk pasta med quarn och grönsaker, bröd och dryck.

KARTUTLÄMNING för både kvältävlingen och finaltävlingen sker vid informationstältet på arenan från kl. 13.30 på finaldagen. Observera att kartbiljett, som finns i deltagarkuvertet för kvältävlingen, krävs.

NATIONELL PUBLIKTÄVLING I MEDELDISTANS LÖRDAG

DEN 19 SEPTEMBER.

**- THE ONE AND ONLY PUBLIKTÄVLING -
SAMMA TÄVLINGSOMRÅDE OCH ARENA
SOM FÖR SM MEDEL.**

SAMLING behöver vi inte orda om - ni är ju redan här!

DIREKTANMÄLAN finns vid arenan i öppnaklasser, utvecklings- och inskolningsklasser. Öppnar kl. 9.00. Fri starttid kl. 9.30-12.00.

KARTA samma karta som för SM-tävlingarna! Klasserna HD60- har digitalt färgutskrivet karta i skala 1:7 500 på certifierad skrivare, övriga klasser har offsettryckt karta i skala 1:10 000.

TERRÄNG vildmarksterräng med många både mindre och större sankmarker. Terrängen korsas av Sörmlandsleden och en bilväg, i övrigt är det få planbilsdetaljer. Kulturmark finns endast vid arenan.

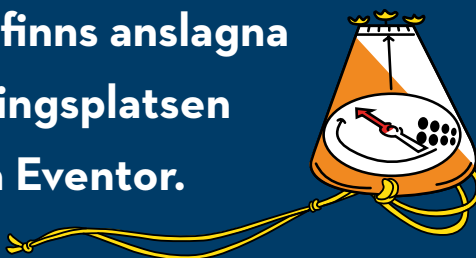
VÄGPASSAGE samtliga klasser passerar en trafikerad väg. Tiden för vägpassage ingår inte i tävlingstiden. När den tävlande stämplat vid kontrollen före vägpassagen stoppas tävlingstiden. Tävlingstiden startar sedan igen när den tävlande stämplat vid kontrollen efter vägpassagen eller efter det att en minut gått.

START första start för klasser med lottad starttid är kl. 10.00. Samma start för alla klasser, avstånd 900 m, orange/blå snitsel. Toalett finns i anslutning till starten.

MINIKNAT & BARNPASSNING öppnar kl. 9.00.

PRISER delas ut i ungdomsklasserna. Antal priser i respektive klass anslås på resultattavlan vid arenan. Samtliga deltagare i Inskolning och U-klasser får pris i samband med målgång. Ej uthämtade priser tillfaller arrangören.

PM för tävlingarna finns anslagna
på arenan och samlingsplatsen
samt tillgängliga på Eventor.



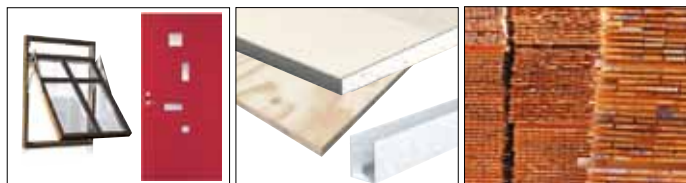
SILVA



RACE COMPASS SERIES

Improved design and quality - Better grip - More transparency

**För snabba
transporter och
smidiga hämtningar**



**NORDSTRÖMS
TRÄ**

TRÄ - BYGGVAROR - SNICKERIER

Box 470 53, 100 74 Stockholm **Besöksadress:** Lövholmsvägen 11
Telefon: 08-578 690 00 info@nordstroms.se www.nordstroms.se



R1 BYGG

Bygg R1 AB
med byggverksamhet i
Stockholm och eventuellt
Uppsala söker platschefer,
arbetsledare och
entreprenadingenjörer.
Mer info på www.byggr1.se

jonas leandersson...



-MEDALJÖR i Hemfosa-
skogarna. Jonas
Leandersson är den
elitorienterande

värmlänningen som blev Tullingebo och
representerar Södertälje inom orienteringen.
Med både guld och brons med hem i bagaget från
sommarens VM i Skottland står denne 25-årige
sprintspecialist på startlinjen på medel-SM mer
taggad än någonsin.

Jonas Leandersson är Tullingebo som springer för
Södertälje, och som gjorde succé under sommarens
VM i Skottland med sin guldmedalj på sprintdistansen.
SM-tävlingarna är självklart något han ser fram emot.

*Har du någon speciell uppladdning inför SM i
allmänhet och SM-medel i synnerhet?*

Efter VM har jag lagt fokus på just SM och försökt
spenderar mer tid i skogen och i så relevant terräng
som möjligt. Eftersom jag bor i Tullinge har jag bra
förutsättningar att komma ut i relevant terräng och få
precis de förberedelserna jag behöver.

*Vad har du för förväntningar och vilken är din
målsättning?*

Jag förväntar mig först och främst väldigt fina
tävlingar med utmanande orientering. Mina egna
målsättningar är att vara med i toppen och slåss om
medaljerna.

*Först europamästare i sprint och nu världsmästare,
känner du dig klar med sprint nu, det vill säga
kommer du lägga mer fokus på andra distanser
eller satsar du på att blir ännu grymmare på
sprintdistansen?*

Nu i höst är det ingen mer sprint så nu kommer jag
lägga lite extra fokus på de andra distanserna. Sen
får vi se efter säsongen vad som lockar mest framåt.
Jag har ambitionen att utvecklas ytterligare på de
andra distanserna, men jag kommer aldrig släppa på
sprintdistansen helt. Det är ju något jag visat mig vara
bra på och då ska jag ta vara på det också.

Tack Jonas, och stort lycka till!



Nationell publiktävling och Ungdomspriserna

DET GÅR JU ÄVEN en vanlig nationell tävling för oss som inte riktigt platsar i SM-sammanhang. Vi har valt att kalla tävlingen för nationell publiktävling eftersom tidsschemat är så fiffigt lagt att man kan springa sin tävling och därefter följa SM-finalerna för de SM-klasser som startar något senare.

Ni som springer tävlingen får uppleva samma utmanande orientering och terräng som våra SM-löpare. Kanhända har ni någon/några kontroller som SM-löparna besökt på kvalet. Tävlingen innehåller också en ungdomstävling benämnt Ungdomspriserna UP. UP är en tävlingsserie för Stockholms ungdomar i klasserna DH12-DH16. Tanken med UP är att genom bra och utslagsgivande tävlingar stimulera ungdomarna i Stockholmsklubbarna att utveckla sin förmåga i orienteringslöpning. Vid UP-tävlingar ställs dessutom extra krav på arrangemanget gällande uppföljning och kvalitet. Poäng delas ut även i kortklasser. Poäng som den tävlande tagit vid en tävling är personlig vilket innebär att man tar med sig den även om man byter klass under pågående säsong. Ungdomskommittén har valt ut 13 tävlingar som ingår i UP 2015, varav de 5 bästa tävlingarna räknas samman. Poängen erhålls endast i den åldersklass man normalt tävlar och beräknas enligt följande modell:

HUVUDKLASS 1:an får 20 poäng, 2:an 17 p, 3:an 15 p, 4:an 13 p, 5:an 11 p. Sedan i fallande skala till och med 15:e plats. Vid delad placering erhålles samma poäng enligt exemplet: 1:an 20 p, 2:an 17 p, 2:an 17 p, 4:an 13 p och så vidare. Alla fullföljande får 1 poäng.

KORTKLASS 1:an får 3 poäng, 2:an 2, 3:an 1 p. Alla fullföljande får 1 poäng.

Lika slutpoäng i UP innebär delad placering.

Idag har alla utom en deltävling avgjorts, så i samband med SM-finalerna lördagen den 19 september avgörs även finalen i UP! Vi ser självklart fram emot en spännande upplösning.

AKTUELL STÄLLNING NÄR EN DELTÄVLING ÅTERSTÅR

I **H16** klassen leder den starke Axel Granqvist från Ravinen som redan har uppnått full pott. Erik Herne

också Ravinen ligger god tvåa med Albin Andersson, den raske Tullingelöparen, jagandes bakom. Erik tog en fullpottare på Natt-DM och har därmed fyra segrar. Totalegern är därmed inte avgjord än. Om Erik vinner här blir det två högst upp på pallen. Albin på sin tredjeplats får kämpa om han ska hålla undan för den jagande Oskar Edvardsson Järfälla. Värt att notera är att Ravinen har ytterligare två löpare inom topp tio i denna klass.

D16 Hanna Lagerberg Ok Södertörn har också hon full pott och känns därmed ohotad. Hanna har två andraplatser och en tredjeplats sen tidigare år och nu är det dags. Tvåa ligger Julia Rajan Lidingö som genom sin seger på Natt-DM gick om Moa Westblad Ravinen. Moa vill dock säkert ha ett ord med i laget om andraplatsen. Blir spännande att följa.

I **H14** har det inträffat något ovanligt. Här har två riktigt vassa löpare, Johan Lagerrak Järfälla och Elias Tidevall Skogsluffarna båda erhållit full pott och därmed är segern klar, en delad sådan. Dessa gossar lär vi se mer av framöver. Kampen om tredjeplatsen står mellan Johan Ståhl Sundbyberg på andra plats och Simon Frisk Gustavsberg och Fredrik Glännefors Söders-Tyresö på delad tredjeplats. Hårt även här.

I **D14** leder Tilde Backlund och även hon har full pott när två tävlingar återstår. Emilia Engel Ravinen ligger tvåa med Kajsa Bogren Sundbyberg jagandes i hälarna. Namnet Bogren har vi också hört förr. Tilde vann D14 också förra året.

I **H12** har Erik Bovallius Järfälla tagit ett starkt grepp om första platsen. Även han har redan rusat hem full pott. Marcus Stenebo Attunda ligger starkt tvåa med hela 95 poäng. På tredje plats ligger nu, efter en överlägsen seger på Natt Dm, Tullinges snabbfotade Hampus Hatlen. Alvin Craig Ravinen har dock fortfarande en chans att nå pallen om han gör ett kanonlopp här.

I **D12** är det en snabb Ravinentjej i topp, nämligen Smila Mogensen på 97 poäng. Tvåa ligger nu Sigrd Carlsson Sundbyberg, som avancerade från tredje platsen genom sin seger på Natt Dm. Hon har 94 poäng. Amanda Granqvist, den duktige Ravinentjejen, ligger trea och hon har 92 poäng. I denna klass är det öppet om pallplatserna. Dvs alla kan vinna. Det blir en dramatisk upplösning i denna klass.

Lycka till alla ungdomar.

Konsten att hitta vägar som andra inte gått

På Hemfosa drivs vi av att utveckla. Att hitta vägar som andra inte gått, att se möjligheter andra ännu inte sett. Vi samlar, förädlar och vårdar ömt. Men säljer också det som inte längre passar in. Lite som att forma en värdefull konstsamling. Vi är både strategiska och opportunistiska, stabila och flexibla. Långsiktiga i förvaltning och snabba i transaktioner. En hållbar kombination som gynnar våra ägare, hyresgäster och medarbetare. Vi kan fastigheter — och vi är experter på att äga rätt samling.



Hemfosa Fastigheter är ett svenskt fastighetsbolag med två huvudområden för sin verksamhet. Dels långsiktig förvaltning och utveckling, dels förvärv och försäljning av fastigheter. Hemfosas fastighetsbestånd har en balanserad geografisk spridning och hög andel samhällsfastigheter med stat och kommun som största hyresgäster. Bolagets stamaktie är noterad sedan mars 2014 och preferensaktien sedan december 2014, båda på Nasdaq Stockholm. Läs mer på www.hemfosa.se.

Hemfosa
FASTIGHETER

SM I MEDELDISTANS

Hemfosa 18-19 september 2015

VÅRA SPONSORER

Hemfosa

FASTIGHETER



Gröna gårdar

Gewe Promotion

BE YOUR BRAND



PO ANDERSSON AB
KONSTRUKTIONSBYRÅ
ENERGI • INNEKLIMAT • INSTALLATIONER

Forsen



R1 BYGG



Nordic Green Energy

SILVA



**NORDSTRÖMS
TRÄ**

