



## PM Södertälje-Nykvarn orientering 2016-03-26

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
| <b>Arena</b>                    | Turingskolan, Nykvarn. GPS 59.174, 17.418.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Vägvisning</b>               | Vägvisning från Nykvarnsavfarten (avfart 140) från E20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Parkering</b>                | Samåk gärna. Parkering fördelad på flera ytor inom 1000 m från arenan. Vid blöt väderlek kan några behöva parkera längre bort. P-avgift 20 kr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Startlista</b>               | Publiceras i Eventor torsdag kväll <b>24 mars</b> och anslås på arenan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Fri minutstart DH35-DH90</b> | Fri minutstart kl. 10:00–12:30 i DH35–DH90. Du går alltså till start när du vill och varje hel minut får högst en löpare per bana starta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Vakansplatser</b>            | I var och en av klasserna HD10-HD16 finns tre vakansplatser. Anmälan till dessa tas emot på tävlingsdagens morgon i sekretariatet. Efteranmälningsavgift gäller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Öppna banor</b>              | <p>På tävlingsdagen kl 9:00–12:00 kan du på arenan anmäla dig till öppna motionsklasser ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8 samt U1, U2 och Inskolning. Fri starttid i intervallet 10:00–12:30; U1, U2 och Inskolning får starta från 9:30. Ungdom tom. 16 år 70 kr, vuxna 130 kr. Hyra av Sportident-bricka 30 kr. För ÖM7 finns kartor såväl i skala 1:7500 som skala 1:10000; löpare väljer skala vid starten (så länge båda skalorna finns kvar).</p> <table><tr><td>Inskolning 1,8 km (grön)</td><td>ÖM3 3,0 km (gul)</td></tr><tr><td>U1 2,0 km (grön)</td><td>ÖM5 3,5 km (orange)</td></tr><tr><td>U2 2,4 km (vit)</td><td>ÖM7 3,4 km (blå)</td></tr><tr><td>ÖM1 2,4 km (vit)</td><td>ÖM8 4,8 km (svart)</td></tr></table> | Inskolning 1,8 km (grön) | ÖM3 3,0 km (gul) | U1 2,0 km (grön) | ÖM5 3,5 km (orange) | U2 2,4 km (vit) | ÖM7 3,4 km (blå) | ÖM1 2,4 km (vit) | ÖM8 4,8 km (svart) |
| Inskolning 1,8 km (grön)        | ÖM3 3,0 km (gul)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| U1 2,0 km (grön)                | ÖM5 3,5 km (orange)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| U2 2,4 km (vit)                 | ÖM7 3,4 km (blå)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| ÖM1 2,4 km (vit)                | ÖM8 4,8 km (svart)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Start 1</b>                  | Orange/vit snitsel 2200 m, varav större delen på väg.<br>Klasserna: DH16, DH18, DH20, DH21, DH35, DH40, DH45, DH50, DH55, DH60, H65, H70, H75 samt ÖM5, ÖM7 och ÖM8. Första start kl 10:00. Fri minutstart i klasser DH35 och äldre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Start 2</b>                  | Orange/blå snitsel 1500 m, varav större delen på väg.<br>Klasserna DH10, DH12, DH14, D65, D70, D75, DH80, DH85, DH90 samt Inskolning, U1, U2, ÖM1 och ÖM3. Första start kl 10:00 utom Inskolning, U1 och U2 som får starta från kl 9:30. Fri minutstart i klasser DH35 och äldre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Nummerlappar</b>             | Nummerlappar i klasserna DH14, DH16, DH18 och DH20.<br>Självserving vid start.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Överdrag</b>                 | Transporteras från start och läggs vid ingången till duschen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Skuggning</b>                | Tillåtet i Inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som skall delta i tävlingen skugga. Skuggkartor för Inskolning samt U-klasser finns vid starten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Snitsling/Glada gubbar</b>   | Otydliga stigar som berör kortare ungdomsbanor är märkta med vit snitsel. För klassen Inskolning förekommer skyltar med glada och ledsna gubbar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |
| <b>Kontrollbeskrivningar</b>    | Kontrollbeskrivningar finns såväl lösa vid start som tryckta på kartan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                  |                  |                     |                 |                  |                  |                    |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Strukna klasser</b>          | Klasser där ingen anmält sig när tiden för ordinarie anmälan gått ut stryks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Stämpling</b>                | Sportident. SI-enheter för töm och check finns på väg till starten. Du ansvarar själv för att enheten indikerar pip och/eller ljudsignal vid stämpling. Alla ska stämpla vid målet, även de som bryter tävlingen. Löparbricka får endast användas av en löpare under tävlingen. Hyrbricka debiteras med 30 kr, hämtas i sekretariatet och återlämnas vid avläsningen. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.         |
| <b>Kontroller</b>               | Kontrollerna sitter tätt, särskilt i slutet av banorna. Kontrollera kodsiffran noga! En del banor går i kors, var observant så att kontrollerna besöks i rätt ordning                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Karta</b>                    | Skala 1:10 000 för alla klasser utom DH60 och äldre som har 1:7 500. ÖM7 erbjuds i såväl 1:10000 som 1:7500. Ekvidistans 5 meter. Lokalt tecken x = grillplats eller kojruin. Reviderad 2015. Färgutskriften av BL-Idrottsservice.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Terrängbeskrivning</b>       | Nästan uteslutande öppen och mycket lättlöp skog med svag till måttlig kupering. Detaljrik terräng förutom ett mycket flackt parti på mitten av de längre banorna. Stignädet är glest förutom i det område där de kortare banorna avgörs och de längre banorna avslutas, där är det tätt mellan stigarna. Större sankmarker förekommer i begränsad omfattning. Hyggen förekommer inte och områden med tät skog är fåtaliga. |
| <b>Maxtid</b>                   | Maxtid 2 timmar. Målet stänger kl 15:00.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Resultat</b>                 | Anslås vartefter på arenan och publiceras i Eventor. Liveresultat läggs upp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Viltrapport</b>              | Vilt rapporteras vid Första hjälpen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Första hjälpen</b>           | Utrustning till självhjälp för omplåstring och sjukvårdsutbildad personal finns.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Toa</b>                      | Toa finns vid arenan samt ett fåtal på väg till start.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Omklädnad/dusch</b>          | Inomhus intill arenan med varmvatten för såväl damer som herrar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Miniknat</b>                 | Miniknat mellan kl 9:30 och 12:00. Avgift 20 kr. Det är OK att använda samma SI-bricka både på miniknatet och på vanliga tävlingen. Ingen barnpassning eftersom vi har fri minutstarttid för DH35 och äldre.                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Servering</b>                | Välsorterad servering med hamburgare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Sportförsäljning</b>         | Letro Sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Prisutdelning</b>            | Efterhand som klasserna blir klara. Priser i ungdoms- och juniorklasser samt DH21. Antal priser anslås på resultattavlan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tävlingsledning</b>          | Henrik Skoglund, Kerstin Frenckner och Christina Bergström                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Banläggare</b>               | Lennart Borg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ban-/tävlingskontrollant</b> | Martin Lampinen, SNO/Leif Thorsson, OK Grip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Upplysningar</b>             | Henrik Skoglund tel 0732-558 480 alt. henrik@sno.nu<br>Kerstin Frenckner tel 08-55088820 alt. kfrenck@kth.se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Tävlingsregler</b>           | SOFTs tävlingsregler gäller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

*Välkomna och lycka till önskar  
Södertälje-Nykvarn orientering*