



**UP och JP**

**PM**

**Väsby OK**



- Samling** Bällstabergsskolan i Vallentuna kommun.  
Vägvisning från väg 264 (Arningevägen).
- Färdmedel** Vi rekommenderar Roslagsbanan till Kragstalund, därifrån 100 m till TC.  
Ni som ändå tar bil, försök att samåka i största möjliga mån då parkeringsutrymmet är mycket begränsat. Avstånd: 200 – 500 m. P-avgift 30 kr.
- Ordningsregler** P.g.a. strängare regler i samband med uthyrning av kommunala lokaler kommer vi att ha en entrévaktt och dessutom en ambulerande vakt i och omkring lokalerna. Det betyder också att vi endast har en in- och utpassage till/från skolan.  
Ni kan dessutom bli tillfrågade om namn och klubbtilhörighet. Hoppas på er förståelse.
- Avgifter** Upp till 16 år 75 kr. Övriga 130 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift.  
Faktura skickas till svenska klubbar i efterhand per e-post. Utländska löpare betalar i förskott till Väsby OK , kontant innan start på tävlingsdagen med jämna pengar i SEK.  
Eller betalningar från utlandet görs till:  
IBAN: SE38 9500 0099 6026 1046 5656 BIC: NDEASESS  
Betalningar från Sverige görs till pg 365810-1
- Ändringar** Ändringar i anmälan efter anmälningstidens utgång debiteras med 50 kr för ungdom och 100 kr för övriga.  
Ej återlämnad hyrbricka debiteras berörd klubb med 500 kr.
- UP och JP** Gäller Stockholms distrikt.  
UP-poäng för HD 16  
Ingår i Stockholms Skogskarlar Juniorpris
- Motionsorientering** Anmälan vid TC 19.00 – 21.00. Ungdom t.o.m. 16 år 75 kr övriga 130 kr.  
Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr. Fri starttid mellan 21.00 – 22.00  
Banor: ÖM3 2,6 km gul  
ÖM5 4,2 km orange  
ÖM7 3,1 km blå  
ÖM8 4,3 km svart  
ÖM9 7,4 km svart
- Strukna klasser** Strukna och hopslagna klasser kommer att läggas upp i ett separat dokument efter anmälningstidens slut.
- Banlängder i km**
- |         |     |    |     |     |    |         |      |    |     |     |    |
|---------|-----|----|-----|-----|----|---------|------|----|-----|-----|----|
| D12     | 2,6 | gl | D35 | 5,8 | sv | H12     | 2,6  | gl | H35 | 7,7 | sv |
| D12K    | 2,6 | vt | D40 | 5,3 | sv | H12K    | 2,6  | vt | H40 | 7,6 | sv |
| D14     | 4,1 | or | D45 | 4,7 | sv | H14     | 4,1  | or | H45 | 6,6 | sv |
| D14K    | 2,6 | gl | D50 | 4,0 | sv | H14K    | 2,6  | gl | H50 | 5,9 | sv |
| D16     | 4,7 | li | D55 | 4,0 | sv | H16     | 5,5  | li | H55 | 5,4 | sv |
| D16K    | 4,2 | or | D60 | 3,8 | sv | H16K    | 4,2  | or | H60 | 4,7 | sv |
| D18     | 5,1 | sv | D65 | 3,8 | sv | H18     | 5,8  | sv | H65 | 4,3 | sv |
| D20     | 5,3 | sv | D70 | 3,1 | bl | H20     | 7,6  | sv | H70 | 4,3 | bl |
| D17-20K | 4,7 | li | D75 | 3,1 | bl | H17-20K | 5,5  | li | H75 | 3,1 | bl |
| D21     | 7,7 | sv |     |     |    | H21     | 11,3 | sv |     |     |    |
| D21K    | 5,1 | sv |     |     |    | H21K    | 7,4  | sv |     |     |    |
- Stämplingssystem** SportIdent används. SI-enheterna är ej aktiverade i trådlöst läge men SIAC-bricka kan användas som traditionell bricka.
- Karta** Certifierad laserutskrift. Skala 1:10 000 och 1:7500 för HD60 och äldre.  
Ekvidistans: 4m. Reviderad 2015 - 2016.

<b>Kontroller</b>	Utmärkta med reflexstavar , SI-enhet med kodsiffra och stiftklämma. Om enhet ej fungerar använd stiftklämma i reservruta. För att få spridning innehåller H21-banan en fjärl. Kontrollbeskrivningar tryckt på kartan samt lösa vid start.
<b>Vätska</b>	Vätska kommer att finnas vid vägpassage för klasserna H21, D21, H21 kort, H20, H35, H40 och ÖM9.
<b>Terräng</b>	Skogsmark med några detaljrika höjdparter samt inslag av sankmarker, hyggen, mindre vägar och stigar. Måttligt kuperad terräng. God framkomlighet förutom några mindre områden som nyligen avverkats och där drivningsvägar och ris begränsar framkomligheten. Området används för MC-körning. Några nyligen tillkomna MC-stigar finns inte på kartan. Otydliga stigar har snitslats med vit snitsel Mot slutet av banorna pågår nybyggnation vilket kan innebära kartkompletteringar i sent skede.
<b>Förbjudna områden</b>	All tomtmark är förbjuden att beträda. Dessutom finns ett antal förbjudna områden rödstreckade på kartan. OBS! Väg 264 (Arningevägen) är absolut förbjudet att passera annat än genom tunnel eller bro! Förbjuden passage gäller även ett svårpasserat dike. Arningevägen samt diket är markerat med röda kryss på kartan. Lämpliga passager är markerade på kartan med tecknet för passage. Observera att förbjuden passage gäller även för löpare som avbryter sina lopp.
<b>Start</b>	Första start 21.00. Avstånd ~800m. Orange/vit snitsel. Startlista publiceras tidigast 5 april med för- och efteranmälda inlottade. Normalt startmellanrum i klasserna är 2 min. eller längre. H21 kommer att ha 1 min. startmellanrum. Överdrag fraktas till idrottshallen. OBS! Ingen toalett vid starten.
<b>Maxtid</b>	2 timmar. OBS! Deltagare skall genast bege sig till mål för utstämpling när denna tid överskridits!!
<b>Brutet lopp</b>	Alla som avbryter tävlingen måste bege sig till mål för utstämpling!
<b>Resultat</b>	Kommer att anslås på TC i idrottshallen samt på Eventor.
<b>Priser</b>	HD 21 , 1 pris vardera. HD 20 , 1 pris vardera. HD 18 , 1 pris vardera. HD 12 – 16 , 3 priser vardera. HD 12K – 16K , 1 pris vardera. Prisutdelning i idrottshallen.
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s tävlingsregler gäller.
<b>Ombyte, dusch, och toalett</b>	Ombyte i idrottshallen. Toaletter endast i idrottshallen och skolan. Dusch i anslutning till idrottshallen. <b>OBS! Helt skoförbud inomhus!</b>
<b>Servering</b>	I befintligt café i skolan. Öppet från 18.30 <b>OBS! ingen omklädnad eller ombyte i caféet.</b>
<b>Första hjälpen</b>	Finns i anslutning till sekretariatet i idrottshallen.
<b>Tävlingsledning Upplysningar</b>	Per-Åke Carlenstam 0768 720 739 , carlenstam@gmail.com Bengt Eriksson 0702 147 215 , eriben@telia.com
<b>Banläggare</b>	Anders Enström och Kristofer Thorslund , bankontroll Stellan Fehrström
<b>Tävl. kontroll</b>	Nigel Cole

**MYCKET VÄLKOMNA!**