



Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

PM

Medeldistanstävling

söndag 3 april 2016

Samling

Arena vid Hökarängsskolan, Fagersjövägen 18, 123 54 Farsta.

Vägvisning/skyltning från Hökarängens tunnelbanestation. Gångväg ca 600m till arenan.

Parkering anordnas för bilburna. **Obs. begränsat antal platser.** Vägvisning med skärm vid avfart från Örbyleden. Ingen infart till parkeringen från Magelungsvägen söderifrån. Avstånd från parkering till arena ca 650m. P-avgift 30 kr.

Samtliga banor kommer att passera över Fagersjövägen, varför vi uppmanar bilister till stor försiktighet.

Vi vill uppmana alla till att utnyttja de fina möjligheterna att åka kollektivt!

Klassindelning

D10, D12, D12K, D14, D14K, D16, D16K, D18, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70, D75, D80, ~~D85~~

H10, H12, H12K, H14, H14K, H16, H16K, H18, H20, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80, H85

Inskolning, U1, U2, U3, U4

ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8

Strukna klasser: D85

Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s tävlingsregler.

Direktanmälan

Direktanmälan på arenan kl. 10:30-12:30 till följande klasser:

Inskolning, U1, U2, U3, U4

ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8

Anmälningsavgift för ungdomar t.o.m. 16 år 60 kr, övriga 100 kr.

Avgift för hyrbricka 30 kr.

Stämplingssystem

Elektronisk stämpling med SportIdent.

Varje kontroll har minst en stämplingsenhet samt stiftklämma. Om ingen stämplingsenhet fungerar vid kontrollen ska löparen istället stämpla med stiftklämman i kartan.

Hyrbricka återlämnas efter målgång i samband med avläsning. Borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Start

Första ordinarie start kl 11:00.

Obs. på grund av stort antal anmälningar i H21 kommer första start för denna klass att vara kl 10:45. Endast efteranmälda startar före kl 11:00. Detta gör vi för att kunna behålla 2 minuters startintervall och hålla nere startdjupet.

Öppna motionsklasser samt Inskolning och U-klasser tillämpar fri starttid kl 11:00-13:00.

Avstånd till start ca 600m, följ skyltning och orange-vit snitsel.

Inga toaletter vid starten.

Det finns överdragstransport från starten till arenan.

Karta

Högdalstoppen, nyritad 2015-2016, skala 1:10 000, ekvidistans 5m. För äldre klasser (DH60-) skala 1:7 500. Deltagare i ÖM7 har möjlighet att välja skala 1:7 500 eller 1:10 000, dock begränsat antal kartor i varje skala.

Invid kontroll 178 finns ett mindre, välordnat tärtläger. Detta är markerat som tomtmark på tävlingskartorna, och således förbjudet att beträda.

Lokala karttecken

Grön ring: Utmärkande träd

Svart kryss: Större koja

Svart ring: Frisbeegolfmål

Terrängbeskrivning

Huvuddelen av banorna går i ett stigrikt skogsområde med måttlig kupering och god till mycket god framkomlighet, även om små partier med begränsad sikt och framkomlighet förekommer. Höjderna är oftast mycket detaljrika.

Framför allt svarta banor berörs även av ett starkt kuperat terrängparti där öppen gräsmark blandas med täta ridåer av taggbuskar, vilka med fördel rundas.

En otydlig stig har förtydligats med vit snitsel i terrängen.

Alla banor har en vägövergång där gles trafik korsas. Ta det försiktigt där! Barnklasser och äldre klasser har ett särskilt övergångsställe med vaktpersonal. I samband med vägövergången finns även ett parti med lättlöpt öppen mark.

Kontroll- beskrivningar

Lösa kontrollbeskrivningar erhålls vid starten. Kontrollbeskrivningar är även tryckta på tävlingskartorna.

I klasserna D12 och H12 har det smugit sig in ett litet fel i den på kartan tryckta kontrollbeskrivningen. Felet rör avstånd och snitsling från sista kontrollen till mål. På den lösa kontrollbeskrivningen är uppgifterna korrekt angivna.

Klädsel

Heltäckande klädsel.

Dubbskor

Obs. dubbskoförbud inomhus i skolans lokaler! Gäller även i omklädningsrummen.

Maxtid

Maxtid 2 h i samtliga klasser.

Brutet lopp

Även löpare som avbryter sitt lopp måste stämpla ut vid målet.

Tävlingsregler

För tävlingen gäller SOFT:s tävlingsregler och -anvisningar utöver detta PM.

Resultat

Resultat anslås på resultattavla samt publiceras på Eventor efter tävlingens

slut.

Priser	Priser delas ut i samtliga ungdomsklasser. Antal priser per klass anslås vid resultattavlan. Prisutdelning sker vartefter klasserna blir klara. Schema för prisutdelningen anslås vid resultattavlan. I klasserna Inskolning, U1, U2, U3 och U4 får samtliga deltagare pris, som kan hämtas direkt efter målgång.
Miniknat	Miniknat med rymdtema för de yngre barnen vid den östra delen av skolgården, följ skyltning. Start kl 10:30-13:00, avgift 20 kr. Stämpling med SportIdent.
Barnpassning	Barnpassning inomhus, lägsta ålder 3 år, avgift 20 kr.
Toaletter	Toaletter vid arenan, inomhus i anslutning till omklädningsrummen samt uppställda bajamajor.
Dusch	Omklädning och dusch inomhus vid arenan. Av utrymmesskäl får inga väskor förvaras i omklädningsrummen under tävlingen. Dubbskoförbud i omklädningsrummen!
Servering	Välförsedd servering inomhus i skolans ljushall.
Sportförsäljning	Sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten.
Tävlingsledare	Joakim Törnros, tel. 0733-946491
Banläggare	Bengt Branzén, Per Forsgren
Tävlingskontroll	Karl-Erik Ryman, Mälarhöjdens IK OK
Upplysningar	Frågor angående anmälningar, startlista och resultat: helen.tornros@telia.com Övriga frågor: joakim@tornros.nu

Lycka till!