



# OK Älvsjö Örby

## PM 40:e Tiomilarepet tisdagen 19 april 2016

- Samling Lida Friluftsgård, skärm efter Pålmalmsvägen vid Riksten.
- Parkering I anslutning till Arenan, avgift 30 kr
- Efteranmälan Senast 17/4 kl 23.59, mot 50% förhöjd avgift
- Allm kommunikationer Mycket begränsad busstrafik till Lida från Tullinge station med linje 721 / 721X . För tidtabell se [www.sl.se](http://www.sl.se)
- Start Gemensam start klassvis med tider enligt nedan.
- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| D 21L, D 21 K, D 16, D 90, H/D 14 | 19.00 |
| H 16, H 90, H 110, H 125          | 19.20 |
| H 21 L, H 21 K                    | 19.30 |
- Lag ansvarar själva för bedömning om pannlyse kan behövas  
Notera mörkrets inbrott dagarna före tävling
- Glöm ej nolla bricka före ingång till start  
Till startpunkt är det cirka 200 m.
- Öppna banor ÖM 3, ÖM 8, ÖM 9  
Anmälan mellan 18.30 – 20.00  
Start mellan 18.30 – 20.30, OBS startstämpling vid plats för anmälan  
Observera att Öppna banor har eget utbrutet mål och utstämpling sker vid plats för anmälan
- Nummerlappar Utdelas klubbvis på TC, medtag egna säkerhetsnålar.  
Sträcka 1 svarta nummer, sträcka 2 röda.
- Resultat Resultat anslås på tävlingen samt på Eventor  
Tävlingen går även att följa på <http://liveresultat.orientering.se/>
- Lagändring Lagändring görs i första hand i Eventor fram till 20.00 måndag 18 april  
samt i sekretariatet senast 30 min före start.  
Anmälda SI-brickor måste användas på rätt sträcka.

Växling	Växling sker genom överlämnande av ny karta. Löpare som ej växlar ut till ny löpare får ej ta karta för sträcka 2.		
Mål	Målstämpling för båda sträckor efter mållinje Öppna motionsbanor har utbrutet mål, utstämpling sker vid plats för anmälan.		
Kontroller	Kontroller är utmärkta med reflex, skärm samt stämplingsenhet. Om SI-enhet ej fungerar, stämpla i kartan.		
Spridning	Samtliga banor utom HD – 14 har gafflade banor		
Brutet lopp	Även löpare som utgår måste stämpla vid mål.		
Karta/terräng	1:10 000 ekv 4 m, måttligt kuperad, delvis stigrik terrängen. Några hyggen har tillkommit, detta berör i huvudsak de längre banorna.		
	<p><b>WARNING!!</b> På slutet av banorna(före varvning) passeras en farlig brant, vid denna brant har en rödvit snitsel satts upp som varning.</p> <p>Efter varvning finns en vajer i terrängen, den är markerad med rödvit snitsel.</p>		
Varvning	Nära TC varvar löparna vid en passerkontroll. Kontrollen besöks med fördel av publik och lagkamrater. Efter varvning återstår 6 – 10 minuters löpning.		
Omstart/maxtid	Omstart kommer att ske c:a 20 min efter ledande lag vid växling Exakt tid meddelas av speaker. Målet stänger 23.00		
Omklädnad/dusch	Omklädnad inomhus i anslutning till arenan.		
Tolatter	På arenan.		
Priser	Priser till lag 1 – 3 i H / D 21 L, segrare i H / D 21 K samt i ungdomsklasser.		
Servering	Sedvanligt Repetmarka.		
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare	Christer Nordström	010-480 55 70
	Banläggare	Lennart Stenberg	
	Bankontroll	Mats Zackrisson	070-654 00 70

***Välkomna***