



OK Ravinen
Nacka



PM

**Gustavsbergs OK och OK Ravinen hälsar alla
välkomna till Stockholms DM
i långdistansorientering lördag den 3 september
och medeldistansorientering söndag 4 september
2016**

Båda tävlingarna ingår som deltagningar i Stockholms Skogskarlar juniorpris och StOF:s ungdomspriser (UP) 2016

Klasser med banlängder enligt SOFT:s rekommendationer	Klasserna HD10-HD85, HD 12 kort-HD21 kort samt inskolning, U1-U4 båda dagarna. På lördag öppna klasser ÖM1-ÖM9 och på söndagen ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8. På söndagens medeldistans utgår D21K och den anmälda flyttas till D21. Exakta banlängder finns på Eventor
Samling	Brevik, Värmdö kommun Vägvisning från Hemmesta vägsäl (korsningen väg 274 och Fagerdalavägen nordost om Hemmesta). Därifrån ca 4 km längs Fagerdalavägen till infart på Breviks gårdsväg. Från korsningen cirka 1,2km längs Breviks gårdsväg till parkeringen. <i>OBS! Infart från Strömma absolut förbjuden!</i> <i>Antikrundan kommer under söndagen spelas in vid Artipelag i Gustavsberg, detta kan komma att påverka trafiken.</i>
Allmänna färdmedel	Buss 440 från Slussen, tider se www.sl.se . Hållplats Sågen 2 km från arenan. Bussresan tar ca 40 min. Följ snitsel till arenan.
Parkering	Parkering endast enligt arrangörens anvisningar. Avstånd till arenan är ca 1 km barnvagnsvänlig väg. Avgift 30kr Det går bra att swisha parkeringsavgiften, skriv <i>Parkering lördag respektive söndag i meddelandefältet</i> : Lördag långdistans: 072-33 77 448 Söndag medeldistans: 070-682 55 28



**OK Ravinen
Nacka**



Direktanmälan	Till öppna klasser, på söndagen även Inskolning, anmälan 9.30–11.30. Valfri start 10.00–12.00. Avgift: vuxna 115 kr, ungdom 70 kr. Hyra av bricka 30 kr. Borttappad hyrbricka faktureras resp. klubb med 500 kr.
Karta	Brevik, ekvidistans 5 m. Reviderad 2014. Delvis ytreviderad 2016, långdistansens västra del nyritad 2016. Lördag: Skala 1:15 000 för HD16-HD21. Skala 1:10 000 HD10-HD55. HD60 – HD85 har skala 1:7 500 Söndag: Skala 1:10 000 för HD10-HD55. HD60 – HD85 har skala 1:7 500 Digitalt karttryck
Förbjudna områden	Markerade på kartan samt med blå/gul snitsel i terrängen
Kontrolldefinitioner	Kontrolldefinitioner finns lösa och tryckta på kartan i samtliga klasser.
Terräng	De längre banorna går i huvudsakligen i skogsterräng. Närmast målet kulturmark med ett fåtal större stigar och körvägar, bebyggelse i mycket liten omfattning. Måttligt kuperad, delvis sönderskuren terräng med flertal opasserbara branter. Uppe på bergen ofta hållmarker. Mestadels god framkomlighet med undantag för mindre områden med tät skog som vuxit upp efter gamla avverkningar. Det förekommer drivningsvägar efter tidigare gallringar. Beroende av karaktären på dessa redovisas de på kartan som drivningsvägar, stigar eller inte alls. Otydliga samt tillverkade stigar är markerade med vit snitsel i skogen både lördag och söndag. Dessutom finns det under söndagen en Skogskompis vid en svårare passage - gäller vita banor. Skogskompisen hjälper gärna till med orienteringen om det behövs. Skogsavverkning pågår i ett mindre område i kartans nordöstra område, vilket kan påverka både lördagens och söndagens banor något. Kartkomplettering kommer att finnas vid starterna.
Start lördag	Första ordinarie start kl. 10:00. Start 1: HD 21, HD 17-20 K, HD10-16, HD12K-HD16K, Inskolning, U1-U4 samt ÖM1-ÖM6. Avstånd till start; 1800 meter väg/stig, orange/vit snitsel



**OK Ravinen
Nacka**



	Start 2: HD35-HD85, HD21K, HD18-20, ÖM7-ÖM9. Avstånd till start; 860 meter väg, orange/blå snitsel Toaletter vid respektive start. Överdrag transporteras från start.
Start söndag	Första ordinarie start kl. 10:00. Start 1: 1000 meter liten stig, orange/vit snitsel. Toalett finns vid start. Överdrag transporteras från start.
Miljöarrangemang	Vår önskan är att detta arrangemang ska ha så liten negativ effekt på miljön som det är möjligt och vi hoppas att ni vill hjälpa oss med detta. Därför ber vi er: Hjälp oss att hålla rent på arenan, och lämna inget skräp på marken. Använd vår miljötvål i duschen. Samåk till tävlingen.
Priser	DM-plakett i mästerskapsklass. Priser i klasserna Inskolning, U-klasser, DH10 – DH16 samt HD18, HD20 och HD21. Antal priser i varje klass anslås på resultattavlan på TC. Vi kommer även ha ett mycket fint pris till den klubb som ställer upp med flest löpare i ungdomsklasserna i förhållande till regionfinalerna i ungdomsserien 23/8. Priset till vinnande klubb är en föreläsning/träning med OK Ravinens landslagslöpare Gustav Bergman och Helena Jansson.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.
Startlista	Kommer att finnas på Eventor senast den 2 september.
Stämpling	Sportident används. Utstämpling ska ske efter målgång, detta gäller även för löpare som brutit.
Maxtid	2,5 timmar
Nummerlappar	På lördagen kommer följande klasser ha nummerlappar: HD21, HD20, HD16 På söndagen kommer följande klasser ha nummerlappar: HD21, HD18, HD14 Medtag egna säkerhetsnålar!
Service	Barnpassning 9.00–13.00, 20 kr. Alla blöjfria barn är varmt välkomna till en trygg och rolig stund hos oss i barnpassningen!



**OK Ravinen
Nacka**



	Miniknat 9.00–12.00, 20 kr Sportförsäljning anordnas av Orienteringsspecialisten. Första hjälpen inklusive hjärtstartare finns på arenan.
Vätska	Kommer att finnas i skogen under lördagens långdistans och finns då tillgängligt för klasserna D16-D40, H16-H60, H21K, HD17-20K, Ö2, Ö4, Ö6 samt Ö9. Det kommer även att finnas en vätskekontroll utmed en väg för de yngsta klasserna.
Varvning	HD21 kommer ha varvning på söndagen.
Överdragskläder	Vi transporterar tillbaka överdragskläder och de återfås i direkt anslutning till målet.
Dusch	I anslutning till arenan. Vi kommer tillhandahålla miljötvål, vänligen respektera vårt miljöengagemang och använd endast tillhandahållna tvålar!
Toaletter	I anslutning till arenan samt vid respektive start.
Servering	Marka i högsta klass och det hembakta är världsberömt. Det finns varma drycker, smörgåsar, wok, korv, hamburgare, pulled pork, bullar, kakor och mycket annat gott! Laktosfritt, glutenfritt, vegetariskt och veganskt kommer att erbjudas. Kontant eller Swishbetalning.
Övrigt	Anmälan till denna tävling medför publicering i start- och resultatlista på internet. Karta och banor kommer att läggas upp i Livelox.
Banläggare	Gunnar Lindberg och Patrik Frisk på lördagen. Kjell Almgren på söndagen.
Bankontrollant	Järfälla OK
Tävlingskontrollant	Väsby OK
Tävlingsjury	Utses av StOF och anslås på arenan
Tävlingsledning	Gabriella Frisk och Bertil Lundqvist, lördag. Camilla Engel och Jenny Tirén Berg, söndag.
Information	Gabriella Frisk 072-529 43 29, ordforande@gustavsbergsok.se Ulrika Forsberg 070-674 28 54, arrangemang@ravinen.org



OK Ravinen
Nacka



Välkomna till DM-helgen 2016



OK Ravinen
Nacka

