



54:e RODHENLOPPET med MTB-O

Lördagen 5 november 2015

PM för

Orienteringslöpning och MTB-O

Samling

Olandshallen i Alunda. Vägvisning från väg 76 vid Alunda.

Parkering

På anvisad plats i anslutning till TA. Avgift 20:- . Betalas i mjölkkanna vid ingång till skolan.

Huvudklasser är H17 lång, D17 lång samt Mixed lång.

Patrullklasser

H17 lång	10,7 km	D17 lång	7,6 km
H17 medel	7,5 km	D17 medel	5,5 km
H17 kort	5,5 km	D17 kort	4,2 km
H60	4,5 km		
H70	3,9 km	D16	4,0 km
H16	4,1 km	D14	3,1 km
H14	3,3 km	D12	2,6 km
H12	2,6 km		

Mixed lång (1 man och 1 kvinna)	6,2 km
Mixed kort (1 man ej H17-39 och 1 kvinna)	4,2 km
Mixed 50+ (1 man och 1 kvinna båda 50 år eller äldre)	3,8 km
Mixed U+V (1 ungdom 14 år eller yngre och 1 vuxen 17 år eller äldre)	3,3 km

MTB-O H17	Ca 20 km
MTB-O D17	Ca 10 km
MTB-O mixed (1 man och 1 kvinna)	Ca 10 km
MTB-O HD16	Ca 10 km

Individuella klasser

Öppen 2	2,6 km
Öppen 5	3,8 km
Öppen 8	7,0 km
MTB-O Öppen	ca 60 min

Start

Gemensam avgång med facklor till start för samtliga klasser, både fotorientering och MTB-O, kl 16.25. Kom i god tid ! Starten sker kl 17.00. Avstånd till start ca 2,5 km på väg. "Lämmeltåget" går i tunnel under 288:an. Töm och check vid starten.

Överdrag

Överdragskläder kan lämnas vid starten och hämtas i Olandshallen.

Stämplingssystem

SPORTident används av samtliga löpare. Alla deltagare ska stämpla med sin pinne vid varje kontroll. Kontrollera i startlistan att du har rätt sportident-nummer på din pinne. Töm och checka din sportidentpinne vid starten.

Hyrpinnar hämtas vid sekretariatet. Kostnad 25 kr.

Kontrolldefinition

Kontrolldefinitionen finns tryckt på kartan. Det finns ej lösa kontrolldefinitioner.

Löparbank

Löparbank för "ensamma" löpare finns på OK Rodhens hemsida www.idrottonline.se/osthammar/okrodhen-orientering samt vid sekretariatet på arenan på tävlingsdagen fram till 16.00.

Patrull och brickändringar

Ändringar ska vara gjorda senast kl 16.00 i sekretariatet. Sekretariatet finns i Olandshallen.

Vakanser

I ungdomsklasserna finns 2 vakanspatruller/klass. Anmälan till dessa kan göras fram till 16.00 på tävlingsdagen till sekretariatet på TA.

Nummerlappar

Nummerlappar inkl säkerhetsnålar finns inne i Olandshallen. Alla deltagare ska bära nummerlappar.

Toaletter, dusch och ombyte

Toaletter och dusch finns i Olandshallen. Ingen toalett vid start. Obs, skoförbud gäller inne i skolan. Respektera detta och följ uppsatta anvisningar.

Resultat

Resultaten kommer att anslås fortlöpande inne i samlingssalen och senare på Eventor.

Prisutdelning

Prisutdelningen genomförs i samlingssalen. Det sker allt eftersom klasserna är klara. Segrare i huvudklasser får priser sponsrade av Alunda gjuteri samt av Roslagskartor. Segrare i övriga vuxenklasser får pris sponsrat av Roslagsbröd.

Flertal priser i ungdomsklasserna.

Servering

Passa på att njuta av en god fika hos Café Rodhen!

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler gäller.

OBS !

Deltagare till fots och på cykel tävlar delvis i samma område och på samma stigar/vägar. **lakttag försiktighet från båda sidor.**

Orienteringslöpning

Karta och terräng

Karta nyritad 2014-2016 med grundmaterial från laserdata av Jonas Eklund och Per Bengtsson

Skala 1:7 500 för H60 och H70.

Skala 1:10 000 för övriga. Ekvidistans. 2,5 m.

Inledningen av banorna går i ett **helt nykarterat område** som inte använts för orientering på 20 år. Ett mycket detaljerat höjddparti med branta slänter i norr. Den terränglådan är mycket detaljerad med skiftande framkomlighet. Allt ifrån ljuvliga öppna hållmarker, till vresiga grönområden och storstammig granskog. Sankmarker i normal uppländsk omfattning. Några stigar korsar området. Hyggen förekommer inte här. Kartritaren tillika banläggare kan utan att överdriva säga att det blir en tekniskt utmanande början på årets Rodhenlopp. Ungdomsklassernas banor är självklart anpassade efter lagom svårighetsgrad.

Alla klasser kommer att passera ett åkerparti där vätska kommer erbjudas. Resterande delar av banorna går i ett ganska flackt parti med ganska mycket sankmarker och övervägande god framkomlighet. Tätare skog och hyggen förekommer i begränsad omfattning.

Taggtråd är vitsnitslad. Dock ber vi om löparnas uppmärksamhet speciellt i närheten av åkerkanter där det kan finnas av oss ej upptäckt taggtråd.

Vätska

Samtliga klasser ska passera en lätt trafikerad väg. I samband med vägpassage kommer vätska att erbjudas, vägpassage och vätskekontroller är bemannade. **lakttag försiktighet vid vägpassage.**

Öppna klasser

Det finns tre öppna klasser: 2, 5 och 8. Dessa kan man anmäla sig till vid Olandshallen, fram till 16.00.

Mål

Målet är beläget ca 1,5 km från Olandshallen. Följ reflexer och marshaller till skolan. Möjlighet till transport från mål till Olandshallen finns i begränsad omfattning.

MTB-O

Utrustning

Hjälm samt trafiksäker cykel med både fram och baklyse är obligatoriskt.

Start

Patrullerna startar med cykel i samma process som övriga klasser.

Mål

Målet är beläget i anslutning till Olandshallen. Ej samma mål som orienteringslöpning.

Karta

Kartan konverterad till MTBO-norm 2016, skala 1:10000.

Lättcyklade mindre vägar, cykelbanor, stigar och motionsspår i centrala Alunda. Svag kupering.

Huvudfunktionärer:

Tävlingsledare	Ingrid Sjölander	070 324 64 05
Banläggare	Jessica Söllvander	
	Jonas Eklund	
	Magnus Björk MTB-O	
	Magnus Blåudd MTB-O	
Bankontrollant	Bo Fransson	
	Martin Jansson MTB-O	
Tävlingskontrollant	Per-Erik Wåhlberg OK Linné	

**VÄLKOMNA till en lite annorlunda
orienteringstävling önskar OK Rodhen**

Våra sponsorer:

Alunda gjuteri



Roslagskartor



Roslagsbröd

