PM Höstlunken 2016

Klassindelning och banlängder:

Ungdomsklasser		Huvudklasser		Öppna Motionsklasser	
H12	3,3 km	H21A	16,8 km	ÖM3	3,7 km
D12	3,3 km	H21B	13,4 km	ÖM7	4,2 km
HD12	3,3 km	D21	10,4 km	ÖM8	5,2 km
H14	5,5 km	H17-20	13,4 km	ÖM9	8,4 km
D14	5,3 km	D17-20	8,3 km	ÖM10	12,9 km
HD14	5,6 km	H40	12,9 km	Millunken	10 km
H16	7,6 km	D40	7,6 km	Kortlunken	5,2 km
D16	6,3 km	H55	8,3 km		
HD16	6,3 km	D55	6,0 km		
		H65	6,0 km		
		D65	5,0 km		
		Motion (fri ålder)	7,9 km		
		Mix (fri ålder)	10,0 km		
		HD40 Mix	8,3 km		

Skala 1:15 000 för banorna H21A, H21B, H17-20, D21 och D17-20.
Skala 1:7 500 för banorna H65 och D65. Övriga klasser skala 1: 10 000.
Mil-lunken 10,0 km och Kort-lunken 5,2 km. Lätt orientering och tuff löpning.
Masstart, herrar och damer tävlar i samma klass.

Samling: Vistaskolan, Huddinge (http://kartor.eniro.se/m/NnBZO). Vägvisning från korsningen Glömstaleden/Hageby Allé. Parkering i närheten av skolan. Avstånd mellan parkering och arena 100-600m. Betalning: 30 kronor kontant eller med swish.

Åk gärna kollektivt! Från Huddinge C; Buss 714 mot Flottsbro el Fredriksdal (hpl Vistaskolan) alt buss 740 mot Kungens kurva (hpl Midsommarvägen). Från Masmo T-bana: Buss 740 mot Huddinge C (hpl Midsommarvägen).

Direktanmälan: Avgift vuxna 120 kr, ungdomar -16 år 70 kr, brickhyra 30kr. Anmälan är öppen: Öppna klasser: 9:30-11:00. Mil-lunken och Kortlunken: 9:30-10:15.

Hyrbrickor: Löpare som ej angett bricknummer i anmälan tilldelas hyrbricka som hämtas i anslutning till direktanmälan. Avgift 30kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras löparen.

Ej klubbanslutna: Löpare som ej är klubbanslutna och deltar i patrull betalar anmälningsavgiften i tältet för direktanmälan. Betalning: kontant, med kort eller swish.

Start: Första start 10:00 avstånd ca 1,5 km asfalterad gångväg orange-vit snitsel. Efteranmälda lottas in bland övriga startande. Startlista och PM publiceras på Eventor senast fredagen den 4 november klockan 20:00. Öppna klasser har fri start 10:00-11:30. Mil-lunken startar 11:00 och Kort-lunken 11:05. En toalett finns vid start. Transport av överdragskläder till arenan.

Extra information för Mil-Lunken och Kortlunken: Det finns möjlighet att anmäla sig på plats till Mil- och Kortlunken. Anmälan sker på samma plats som direktanmälan, avgift 120 kr för vuxna och 70 kr för ungdomar**.**
Mil- och Kortlunken har gemensam start. 3-4 minuter innan start ropas klassen fram. Startpersonalen visar er då till en separat startfålla. Starten sker på startsignal av funktionär. Det är inte tillåtet att titta på kartan innan starten går. Längs banan finns det 2 vätskestationer för Mil-Lunken. Banorna följer stigar och vägar med vissa kontroller max ca 100 m från stig/ledstång. Först i mål i respektive klass vinner!

Karta och terräng: Särtryck ur karta Flottsbro, samt Masmoplatån från Gömmarkartan. För att slippa kartbyte är de sammanfogade, ekvidistans 4m på Flottsbro. Södertörnsterräng med mestadels måttlig kupering.
Det finns nyare uppmärkta stigar för MTB-cykel inom området närmast Flottsbro skidbacke samt andra stigar, som inte är markerade på kartan. Längre banor passerar också kyrkogården, där utritade vägar kan användas för passage, men respektera att marken i övrigt är markerad som tomtmark och därmed förbjuden. Några få otydliga delar av stigar på lättare banor är snitslade med vit snitsel som stöd.

De längsta banorna över 10 km går in i ett relativt stigfattig men lättframkomlig ,och kuperad, terräng på nyritad karta med 5m ekvidistans. Skala 1:15 000 för banorna H21A, H21B, H17-20, D21 och D17-20. Skala 1:7 500 för banorna H65 och D65. Övriga klasser skala 1: 10 000. Definitionen är tryckt på kartan samt finns lös vid start.

Vätska: Finns i skogen vid fyra kontroller för de längsta banorna, de över 5 km passerar minst en vätska. På vätskestationerna finns vatten, saft och något mera.

Efter målgång och priser: Det är utbrutet mål, ca 1 km från arénan, det är viktigt att man stämplar ut vid målvagnen på arenan. Som traditionen bjuder serveras det blåbärssoppa efter målgång. Inga priser till segrarna, men väl utlottning av tårtor! Vi är tacksamma om allt vilt rapporteras vid målet på arénan!

Service på arenan: Högklassig grill och servering. Betalningsform: kontant, med kort eller swish. Omklädning och dusch inomhus.

Dusch och toaletter: Omklädnad och dusch inomhus. Toaletter finns vid arenan i skolan, och bajamajor utomhus.

UP-avslutning: I samband med Höstlunken arrangeras årets UP-avslutning. På morgonen är det patrullorientering för de anmälda till Höstlunken. Efter löpningen ingår det lunch. Prisutdelningen och ceremonin börjar cirka 13:00. Slut cirka 14:00

Information och tävlingsledning:
Tävlingsledare: Gösta Guteland tel 0736005940.
Mail till hostlunken@snattringesk.se.
Banläggare: Björn Salomonsson
Bankontrollant: Lars Cedérus
Tävlingskontrollant: Lars Forsberg

Varmt välkomna och lycka till önskar Snättringe SK!