



Stockholm Indoor Cup 2017

"Världens största inomhusorientering!"

PM



Stockholms Inomhusorienterare, i samarbete med Fredrika Bremergymnasiets orienteringsakademi, välkomnar alla till 5-års jubileum av Stockholm Indoor Cup; större än någonsin!

Tävlingsområde etapp 1: Saltsjöbadens Samskola, Samskolevägen 1. <http://kartor.eniro.se/m/stol4>. Vi rekommenderar alla att åka med kollektivtrafiken; Saltsjöbanan från Slussen till Tattby, sök på sl.se för att hitta de avgångar som passar dig. Från Tattby station är det ca 200 m snitslad väg till entrén. Entré till arenan sker *endast* via den ingång som vi hänvisar till, alla andra är låsta. För de som åker bil är det mycket begränsat med eller **inga parkeringsplatser** vid skolan (andra arrangemang pågår i området!), och bostadsområdet i närheten består av smala vägar. Vänligen följ gällande regler och blockera inte genomfarter eller infarter! Vi rekommenderar starkt till närliggande parkeringar enligt karta:

<http://kartor.eniro.se/m/AYZw0>. Parkeringen med markör 2 är störst och rekommenderad i första hand, med gångväg till arenan. Eller varför inte parkera i Nacka längs Saltsjöbanan och ta tåget ut? Ingen vägvisning för bilister eftersom det inte finns någon parkering.

Tävlingsområde etapp 2: Torvalla Sporthall, Dalarövägen 66. <http://kartor.eniro.se/m/3IPsK>. Kollektivtrafik rekommenderas. Pendeltåg till Handen, därifrån ca 1,5 km snitslad väg eller byte till buss mot hållplats "Torvalla". Ingång sker *endast* via huvudingången till Sporthallen, tydligt markerad. Gott om parkering finns direkt utanför Torvalla Sporthall. Skulle inte dessa räcka finns parkeringsplatser även på andra sidan av Torvallavägen, samt utanför huvudingången till Fredrika Bremergymnasiet (Dalarövägen 64). Se även karta: <http://kartor.eniro.se/m/wDXKR>. Vägvisning med OL-skärm vid infarten till parkeringarna från Dalarövägen.

Genomförande: Två etapper på två dagar där en vinnare (Sveriges bästa inomhusorienterare?) med den bästa totaltiden utses i varje klass (gäller ej SIC Motion lätt/svår samt U2). Deltagare som deltar endast en etapp kan alltså inte bli SIC-mästare.

Efteranmälan: Till 50 % förhöjd avgift fram till och med onsdag den 1:a februari 23:59. Kan ske endast i de startgrupper som inte är fulltecknade (max 60 per startgrupp och klass, max 250 startande per timme).

Direktanmälan: Direktanmälan är möjlig till klasserna SIC Motion lätt, SIC Motion svår samt U2. Antalet direktanmälningar är i mån av karttillgång. För att säkra möjligheten att få springa, anmäl dig istället i förväg via Eventor! Avgift per etapp 115 kr/ vuxna, 70 kr/ barn.

Start: Första start 14.30 på etapp 1 och 10.00 på etapp 2. **OBS!** 4-minuters gå-fram-tid på etapp 1; 3-minuters gå-fram-tid på etapp 2. Starten är i direkt anslutning till arenan båda dagarna. Start sker med starttid (utan startstämpling) i samtliga klasser *utom* motionsklasserna samt U2. Ungdomsklasserna H/D12 och H/D14 får titta på kartan 1 minut innan start. Fri start kan ske mellan 14.30 och 18.00 på lördagen, och mellan 10:00 och 13:30 på söndagen. Klubblösa och tävlande från utländska klubbar måste betala på plats innan start, annars kommer start att nekas!

Stämplingssystem: Sportident, alla varianter går bra att använda (SIAC kan användas men inte touchfree-funktionen). Hyra av SI-bricka 30 kr, hämtas i tävlingsinformationen. Glöm inte att lämna tillbaka pinnen, ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr. Obsrvera att SI-Card 11 (med blinkfunktion) riskerar att inte hinna blinka klart innan det är dags för nästa stämpling, kontrollerna sitter nämligen väldigt tätt på vissa ställen, gäller alla klasser, båda etapperna.

Många kontroller SIC Herrar/Damer: SIC Herrar och SIC Damer har fler än 40 kontroller på båda etapperna, vilket innebär att SI-card 5 och SI-card 8 inte kan användas i dessa klasser. Om ni är anmälda med en SI-card 5 (har bricknummer 499 999 eller lägre) eller en SI-card 8 (har nummer mellan 2 000 000 och 2 999 999) får ni kostnadsfritt låna en SI-card 9. Uthämtning sker i sekretariatet och brickan måste

återlämnas mellan etapperna! Om du är osäker på om din bricka kan ta fler än 30 stämplingar, fråga sekretariatet innan start!

Regler och karta: Nyritade kartor 2016-2017 av David Hector, Alice Törnlund och Assar Hellström. Kartan på etapp 2 är delvis reviderad från 2013. Kartan är skalenlig men vi vet inte till vilken skala. När du springer märker du hur fort det går. **Läs igenom separat dokument på Eventor för all information kring regler och kartorna.** Dokumentet kan ses som en del av PM och ingår alltså i tävlingsreglerna. Kartorna kan upplevas svårlästa för vissa, ta med kartlupp om du känner dig osäker!

Kartorna ligger inte i plastfodral, ta med själv om du önskar detta (kartan blir inte blöt, så risken för att den går sönder är liten). Storleken är A3 på både lördagen och söndagen för samtliga klasser utom U2 (som har A4-karta båda dagarna). Definitioner finns endast lösa (men kan häftas fast på kartan för de som önskar). Undantag för etapp 2, efter kartbytet, där definitionen är tryckt på kartan. Där står även kodsiffrorna bredvid kontrollen (vilket de inte gör på huvuddelen av banan). Eftersom alla klasser har så pass många kontroller kan det bli svårt att få plats med definitionen i definitionshållaren, vi rekommenderar därför att man antingen viker den eller häftar fast den på kartan.

Klädsel och utrustning: Endast rena skor (för inomhusbruk) är tillåtna, noggrann kontroll kommer att ske. Dobb- och dubb skor är totalt förbjudna, även skor med plastdobb! Heltäckande klädsel behövs inte!

Kontroller: Kontrollerna är markerade endast med SI-enheter. På flera ställen sitter kontrollerna mycket tätt, ibland så nära som 2 meter ifrån varandra. **Kolla därför kodsiffran mycket noggrant!** Kontrolldefinitioner finns endast lösa (häftapparat finns). Observera också att de flesta banor har upp mot 29 kontroller, så om du har SI-card 5 (den gamla röda), se till att inte stämpla i kontroller som inte är dina då minnet kan ta slut (och därmed blir du ej godkänd).

Antal kontroller:

	Etapp 1	Etapp 2
SIC Herrar	45	42
SIC Damer	42	40
SIC Herrar Light	23	27
SIC Damer Light	23	26
SIC Gubbar	28	29
SIC Tanter	26	27
H16	27	28
D16	26	26
H14	23	27
D14	23	26
H12	20	29
D12	20	26
U2	16	9
SIC Motion Svår	27	26
SIC Motion Lätt	20	28

Banläggarens ord:

Etapp 1: Denna etapp genomförs i en av de vackraste skolbyggnaderna vi någonsin haft på SIC. Samskolans 100-åriga byggnad består av breda, vackra stenväggar som tar betydelsen av eko till nya nivåer. Löparna kommer redan från start behöva hålla tungan i mun för att inte hamna på villovägar. Näst intill alla klasser, utom de allra lättaste, kommer även få en liten ny överraskning som vi inte gjort på SIC tidigare, där gäller det verkligen att hålla fokuset på topp för att inte stämpla fel... Skolan har barn från 6-15

år vilket gör att det både kommer finnas lekrum och mer klassiska salsklassrum där en och annan mer eller mindre taggande låt kan komma att spelas.

Ettapp 2: Den sista etappen på SIC 17 kommer avgöras på klassisk hemmamark. SIC kommer äntligen tillbaka där allt startade för 5 år sedan! Men med 2 helt nya byggnader på kartan och den längsta utepassagen i SICs historia ställer vi nya krav på löparna. Arenan är rymlig och väldigt publikvänlig då alla banor kommer passera minst 2 gånger, varav en gång i samband med ett kartbyte. Banorna börjar i klassisk sporthallsmiljö för att sedan bytas av via en kallare passage till en av de största gymnasieskolorna i hela Stockholm. Vissa sträckor på denna etapp kan mycket väl ta upp emot 10 min för vissa om man inte hittar rätt direkt... Avslutningsvis går alla banor in en del där koncentrationen och finorienteringen måste vara prio ett för att lyckas.

Etappspecifik information:

Ettapp 1: Arenan kommer vara väldigt trång då vi inte har tillgång till så stora utrymmen som vi hade önskat. Vi ber er därför att försöka att inte komma mer än 70 minuter innan er starttid, så att det inte blir allt för trångt. Vi hoppas på er förståelse.

Kontrollerna på denna etapp sitter tätare än någonsin och vi ber er därför att titta på kodsiffran en extra gång innan ni stämplar.

U2 har en egen startpunkt på denna etapp, detta ska dock vara tydligt skyltat så att inga missar görs på grund av detta. Passagen till U2-startpunkten är dock helt förbjuden för alla andra tävlande under hela loppet!

Ettapp 2: Arenan är belägen på nedre våningen från entrén, restaurangen och toaletter är dock belägna på samma plan som entrén till sporthallen. Under tävlingen kommer det även pågå en judotävling i intilliggande rum, visa hänsyn till dessa då det kommer röra sig väldigt mycket folk på samma yta.

Det råder absolut skoförbud mot ytterskor på arenan, vänligen ta av er skorna vid entré till arenan!

Kartbyte: Alla klasser förutom U2 har en varvning på ettapp 2 med kartbyte. Efter kontrollen innan varvningen springer man via en snitslad bana in på arenan för ett kartbyte. Det kommer finnas två backar med kartor, en för alla herrklasser och en för alla damklasser+motion, detta kommer vara tydligt skyltat. Efter kartbyte springer man vidare till en ny startpunkt. U2 springer också på varvningen men struntar bara i att byta karta. Definitionen alla löpare får vid start har inte med kontrollerna som finns efter varvningen, då finns det istället en definition på kartan. Där står även kodsiffrorna bredvid kontrollen.

Utepassage: På söndagen kommer det finnas en utepassage där löparna får springa på en utlagd matta, det är absolut förbjudet att springa på sidan av mattan! Det finns även en trappa och en liten kort, brant, backe på denna passage, ta det extra försiktigt där! På kartan är passagen markerad med ljusblått tecken.

Service på arenan: Speaker och liveresultat, med radiokontroller, varvning, tv-kontroll och publikkontroll. Välsorterad servering med både matiga och söta alternativ, och givetvis gott om dricka. På söndagens etapp finns det inte någon servering i anslutning till arenan utan vi hänvisar i stället till Torvallas egna restaurang, med stort och matigt utbud. Direktanmälan finns. Som betalningsmedel accepteras kort och kontanter, men helst Swish. Toaletter finns 9 st på lördagen och på söndagens etapp finns cirka 8 toaletter utspridda över arenan, se arenaskiss. **I år har vi även dusch på båda etapperna!** Vi har dock inte tillgång till omklädningsrummet förrän kl 14.00 på lördagen.

VARNING: Det är oundvikligt med snäva hörn, smala trappor och mötande löpare flera gånger under banan. I och med det höga deltagarantalet kommer det också att vara trångt på vissa ställen. Vissa ställen har även *mycket* lågt till tak. Det kommer att finnas vakter som hjälper till, men använd sunt förnuft, ta det lugnt framför allt runt snäva hörn. Vi vill ha en rolig tävling för alla!

Flera trappor kommer att ha mycket hög belastning, därför gäller högertrafik i trapporna. Håll till höger så går det smidigast för alla! Av erfarenhet vet vi också att man kan behöva stanna för att titta på kartan, undvik att göra det i trapporna eller i smala dörröppningar så att snabbare löpare kan passera (ställ er lite ur vägen). Vakter finns.

Vi är gäster i lokalerna och vi vill gärna att vi ska kunna fortsätta att kunna arrangera SIC. Därför ber vi er att ha respekt för lokalerna och ta det lugnt så att ingenting förstörs. I vissa delar av skolorna är det mycket lösa saker (framför allt på lördagens etapp), vänligen ta det försiktigt så att ingenting förstörs. Om ni har ner något från en hylla, vänligen lägg tillbaka det på samma plats, eller, om det går sönder, meddela närmaste funktionär. Detta är jätteviktigt! Ni blir ersättningsskyldiga, så ta det lugnt!

I och med det höga deltagarantalet kan det bli trångt både i "terrängen" och på arenorna. Det bör inte vara något problem, men skulle det bli det ber vi er ha överseende med detta. Ta det lugnt och orientera rätt istället.

Säkerhet: Vakter finns strategiskt utplacerade i "terrängen" ifall det skulle hända något (personskada, något som går sönder osv). Tveka inte att ta kontakt med dem om det behövs! Om brandlarmet skulle ljuda, använd närmaste dörr ut. Återsamling sker i första hand utanför ingången till arenan. Kameraövervakning kan förekomma i skolorna, genom att springa godkänner du att du blir filmad.

Långpass: Se separat PM på Eventor.

Prisutdelning: Inga etapppriser, totala priser delas ut till de främsta i samtliga klasser (utom motionsklasserna och U2). Prisutdelning sker så fort söndagens etapp är avslutad, cirka 14.45. Om pristagaren har åkt hem pga tidig start skickar vi priset med post. I U2 delas priser ut direkt efter målgång.
Lottade priser! I år lottar vi ut 4 st presentkort från Live It á 1000 kr till deltagare som har genomfört båda etapperna med godkänt resultat. 2 st i ungdomsklasserna och 2 st till vuxenklasserna (ej motion och U2).

Maxtid: Ingen maxtid, men målet stänger 19:30 på etapp 1 och 15.00 på etapp 2 (1 timme efter sista start).

Huvudfunktionärer:

Tävlingsledare: Emil Wipp, 070- 525 90 51

Banläggare: Assar Hellström

Sekretariat: David Hector

Frågor besvaras även via mail till: info@stockholmindoormap.se



Välkommen in i
värmen!

#sic17

