



# PM (reviderat 15/4-17)

## Skogsluffarnas OK & IFK Enskede

Hälsar alla välkomna till Påsktävlingar i

Medeldistans söndagen 16 april 2017

Långdistans måndagen 17 april 2017



UP  
måndagen

<b>Samling</b>	<p>Källbrinks IP i Huddinge. SL-buss: Buss 704 från Fruängen till hållplats Källbrinksskolan. Avstånd hållplats till arenan 1000 meter. Alternativt buss 706 från Huddinge till Källbrinks IP.</p> <p>Röd skärm på Huddingevägen, avfart Fullersta. OBS Åvägen är avstängd. Följ anvisad väg till Källbrinks IP.</p>
----------------	--

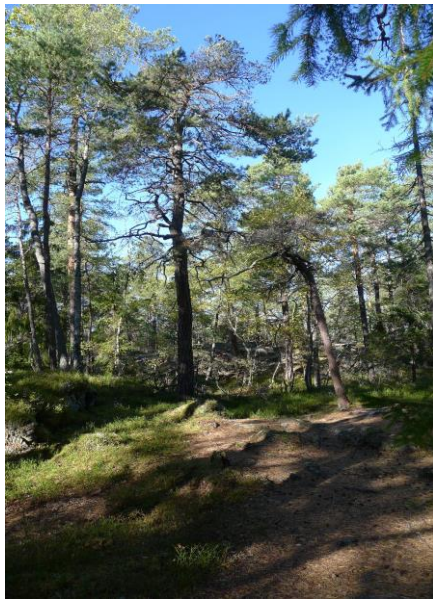
### Klasser, banlängder och färger

Medeldistans/Långdistans. Alla avstånd är angivna i km.

<b>D21</b>	3,9 / 7,2	<b>D21 K</b>	- / 5,0	<b>H21</b>	4,9 / 10,0	<b>H21 K</b>	- / 8,1
<b>D20</b>	- / -	<b>D18</b>	3,7 / 5,0	<b>H20</b>	3,9 / 7,5	<b>H18</b>	- / 6,3
<b>D17-20</b>				<b>H17-20</b>			
<b>K</b>	--/4,5			<b>K</b>	- / 5,3		
<b>D35</b>	- / 6,1	<b>D65</b>	2,7 / 3,5	<b>H35</b>	- / 8,1	<b>H65</b>	3,2 / 4,5
<b>D40</b>	3,7 / 5,0-	<b>D70</b>	2,3 / 2,7	<b>H40</b>	4,1 / 7,5	<b>H70</b>	3,2 / 3,8
<b>D45</b>	3,0 / 4,5	<b>D75</b>	2,3 / 2,7	<b>H45</b>	4,1 / 6,3	<b>H75</b>	2,8 / 3,4
<b>D50</b>	3,0 / 4,1	<b>D80</b>	2,3 / 2,5	<b>H50</b>	3,5 / 6,1	<b>H80</b>	2,3 / 2,7
<b>D55</b>	3,0 / 4,1	<b>D85</b>	2,3 / 2,5	<b>H55</b>	3,5 / 5,4	<b>H85</b>	- / -
<b>D60</b>	2,8 / 3,5			<b>H60</b>	3,0 / 5,0		
<b>D16</b>	3,3 / 4,3	<b>H16</b>	3,1 / 5,3	<b>ÖM1</b>	2,2 / 2,4	<b>INS</b>	1,5 km / -
<b>D16 K</b>	2,7 / 3,7	<b>H16 K</b>	2,7 / 4,0	<b>ÖM2</b>	- / 3,8	<b>U1</b>	1,8 / 2,0
<b>D14</b>	2,7 / 4,0	<b>H14</b>	2,7 / 4,0	<b>ÖM3</b>	2,5 / 2,9	<b>U2</b>	2,2 / 2,4
<b>D14 K</b>	2,5 / 2,9	<b>H14 K</b>	2,4 / 2,9	<b>ÖM4</b>	- / 4,5		
<b>D12</b>	2,4 / 2,9	<b>H12</b>	2,5 / 2,9	<b>ÖM5</b>	3,4 / 3,8		
<b>D12 K</b>	2,3 / 2,4	<b>H12 K</b>	2,3 / 2,4	<b>ÖM7</b>	3,2 / 2,7		
<b>D10</b>	2,3 / 2,4	<b>H10</b>	2,3 / 2,4	<b>ÖM8</b>	4,8 / 4,5		
				<b>ÖM9</b>	- / 7,5		

<b>Non Swedish runners</b>	<b>Please, clear your payment of the participation fee at the Direktanmälan tent before start.</b>
<b>Sammanlagda klasser</b>	Söndag: D20 går upp i D21, D35 går upp i D21, H18 går upp i H20, H35 går upp i H21 och H85 går upp i H80. Måndag: D20 går upp i D21K och H85 går upp i H80.
<b>Parkering</b>	<b>OBS! Parkering enligt arrangörens anvisningar. Det finns brist på parkeringsplatser så samåk så långt det är möjligt eller utnyttja SL.</b> Buss 704 går från Fruängens tunnelbana till hållplats Källbringsskolan och buss 706 avgår från Huddinge station till Källbrinks IP  Avstånd från parkering till arenan är ca: 200-300 m. <b>Parkeringsavgift 30kr</b> Det går bra att Swisha parkeringsavgiften till 070-670 3750 skriv "Parkering" i meddelandefältet.

<b>Startlista</b>	Kommer att finnas tillgängliga på Eventor senast torsdag den 15 april.
<b>Omklädnad och dusch</b>	Inomhus på idrottsplatsen.
<b>Toaletter</b>	Toaletter finns endast på arenan. OBS inga toaletter på väg eller vid start.
<b>Hyrbrickor</b>	Hyrbricka debiteras med 25 kr och finns till föranmälda löpare lämnas ut vid <b>Direktanmälan</b> . Glöm inte att återlämna hyrbricka när ni stämplat ut efter målgång. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.
<b>Direktanmälan</b>	Se separat inbjudan på Eventor. Anmälan på arenan 09.30-11.30. Valfri start 10.00-12.00. Klubbanslutna faktureras, övriga kan betala med Swish eller kontant.
<b>Karta</b>	Utsnitt ur Gömmarkartan. Reviderad 2016. Ekvidistans 5 meter.  Söndag 1:7 500 för HD60 och uppåt samt ÖM7. Övriga klasser 1:10 000.  Måndag: 1:15 000 för HD16-21, 1:7 500 för HD60 och uppåt samt ÖM3, ÖM4, ÖM6, ÖM7, U3 och U4. 1:10 000 för övriga. Utskrift BL-Idrottsservice.
<b>Förbjudna områden</b>	Banorna passerar områden med bebyggelse. Dessa områden är markerade som förbjudet område på kartan. Heldragen linje i kanten av förbjudna områden innebär att det finns markering med blå/gul snitsel i terrängen.
<b>Nummerlappar</b>	Nummerlappar kommer bäras av klasserna HD12, HD14 och DH16.på långdistansen, måndag Självservering vid start. OBS! Ta med egna säkerhetsnålar.
<b>Start</b>	Första start klockan 10.00. Avstånd till start från arenan är ca: 500 meter. Söndagens medeldistans har 2 starter. OBS Inga toaletter kommer finnas vid start.  Söndag Start 1: orange/vit HD 18-90, ÖM5, ÖM7, ÖM8  Start 2: orange/blå HD 10-16, Inskolning, U1-4, ÖM1, ÖM3  Måndag Samtliga klasser orange/vit snitzel
<b>Kontrolldefinitioner</b>	Kontrolldefinitioner finns lösa och tryckta på kartan i samtliga klasser.
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s tävlingsregler gäller.
<b>Vätska</b>	Vätska kommer att serveras på de längre banorna (>6,5 km).



**Terräng**

Tävlingsområdet består i huvudsak av måttligt kuperad skogsmark med öppna och lättlöpta detaljrika höjder. Framkomligheten är mestadels god. Området genomkorsas av ett flertal stigar med äldre skogsområden liknande urskog med fåtal stigar. Lättlöst måttligt kuperad terräng. Ungdomsbanorna kommer gå i stigrikt område med god sikt. På måndagen finns även en del partier med flack terräng och begränsad sikt och framkomlighet.

Bilvägen är en glest trafikerad 30-väg. Trafikvakter kommer finnas utplacerade vid vägövergången.

<b>Stämpling</b>	SportIdent används. Utstämpling sker efter målgång. Detta gäller även för löpare som har brutit		
<b>Målgång</b>	Gemensam målgång för samtliga klasser båda dagarna.		
<b>Maxtid</b>	2,5 timmar		
<b>Resultat</b>	Resultat anslås på TC. Online resultat via: <a href="http://liveresultat.orientering.se/">http://liveresultat.orientering.se/</a> och via mobilappen "LO - Live resultat Orientering" (Android). Efter tävlingarna publiceras resultaten på Eventor och WinSplits.		
<b>Livelox</b>	Banorna kommer läggas upp på Livelox 13.00 respektive tävlingsdag.		
<b>Priser</b>	Priser i klasserna DH10-21, inskolning och utvecklingsklaser. Antal priser i varje klass anslås på resultattavlan på arenan.		
<b>Service</b>	Barnpassning 09.00-13.00. Alla blöjfria barn är varmt välkomna till en trygg och rolig stund hos oss i barnpassningen. Miniknat 09.00-13.00, 20 kr. Sportförsäljning anordnas av Orienteringsspecialisten. Först hjälpen inklusive hjärtstarter finns på arenan.		
<b>Servering</b>	Välförsedd marka med hamburgare, korv (även vegetariska alternativ), smörgåsar, mm. Hembakt bröd.		
<b>Banläggare</b>	Söndag: Tommy Ljusenius Douglas Lundin och Fredrik Wallstedt Måndag: Jan Frödin		
<b>Tävlingsledning</b>	Olle Öberg och Michael Thulin		
<b>Bankkontrollant</b>	Rune Rådeström	<b>Tävlingskontrollant</b>	Magnus Falkenström