



PM

Hemfosadubbeln

Lång- och medeldistansorientering

Lördagen den 19 augusti – Långdistans

Söndagen den 20 augusti – Medeldistans



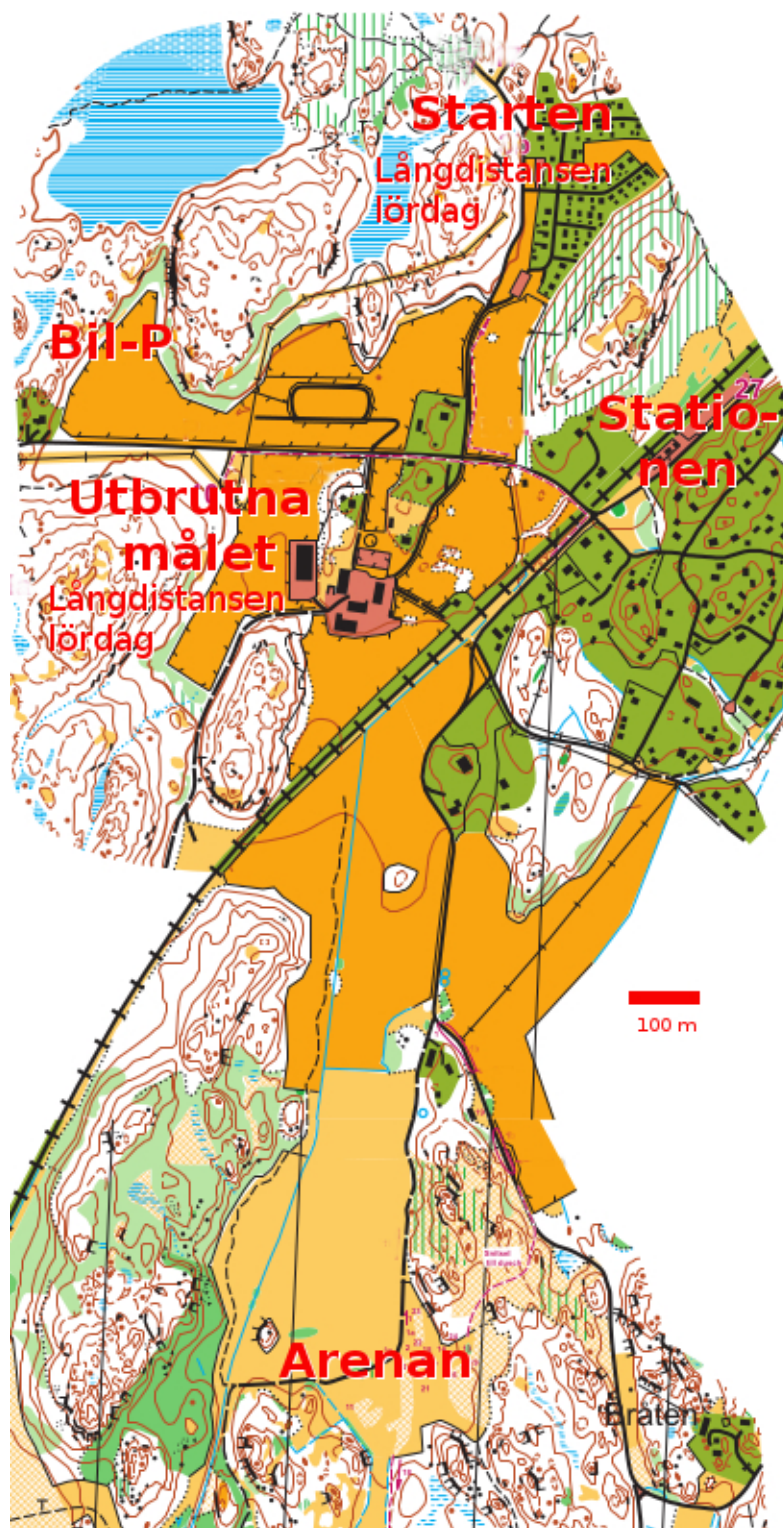
Samling	Arena i anslutning till Hemfosa Gård. Vägvisning från väg 257 2 km NV om Tungelsta, korsningen mot Spångbro. Efter ca 8 km finns vägvisning från Västerbykorset mot Hemfosa.
Kollektivtrafik	Pendeltåg till Hemfosa. Avståndet station-arena är 1 200 m barnvagnsvänlig väg. Se karta på sista sidan.
Bilparkering	Avstånd parkering-arena ca 1 600 m barnvagnsvänlig väg. Se karta på sista sidan. Avgift 30 kr/bil. Använd gärna Swish 123 137 9205 , ange "Park" i meddelandefältet.
Direktanmälan	Långdistansen (lördag) Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM2, (avkortad) ÖM3, ÖM5, ÖM6, ÖM7, ÖM8, ÖM9. Medeldistansen (söndag) Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8. Försäljning av banor öppnar kl 09:30. Fri starttid mellan kl 10:00 och 12:00. Avgifter: 70 kr för ungdomar t.o.m. 16 år och 115 kr för övriga. 30 kr för hyra av Sportidentbricka. 400 kr debiteras för borttappad bricka. Anmälningavgiften faktureras klubbvis i efterhand via e-post. Klubblösa betalar på plats.
UP	Söndagens medeldistans ingår i Stockholms Ungdomspriser (UP).
Karta	Långdistansen (lördag) Utsnitt av Hemfosa V (SÖKA karta). Reviderad 2015. Ekvidistans 5 m. Skala 1:15 000 för H/D 16-34 år, 1:7 500 för HD 60 och äldre, övriga klasser 1:10 000 Medeldistansen (söndag) Utsnitt av Segersäng (SÖKA karta). Reviderad 2013 och 2017. Ekvidistans 4 m. Alla klasser har skala 1:10 000 utom HD60 och äldre som har 1:7 500
Terräng	Terrängen är vildmarkslig södertörnsteräng med ett fåtal grusvägar och stigar som korsar området. Långdistansen (lördag) Alla banor startar i ett område som domineras av en stor sankmark med en stort dikessystem och ett fåtal stigar varav en är Sörmlandsleden som korsar området från norr till söder. Sista biten in i mål så kommer samtliga banor med violett nivå och uppåt orientera uppe på en stor höjd med mycket god löpbarhet. Området är småkuperat och mycket insprängda sankmarker och många detaljer vilket sträcker sig ända in till sista kontrollen. Medeldistansen (söndag) Måttlig till stark kupering med branta stup, bestående av större sammanhängande skogsområden med mestadels god framkomlighet. Ett fåtal större myrar förekommer mellan höjdparter. Myrarna är relativt torra. Ett par diken finns som kan vara lite svåra att passera. Bl a på grund av bäver som bygger dammar. Använd gärna markerade broar.
Förbjudna områden	All tomtmark är förbjudet område. Övriga förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster och blå-gul snitsel i terrängen.
Snitsling	För ungdomsbanorna har ett antal nya stigar tillverkats. Dessa är markerade med röd-vit snitsel i terrängen och rödstreckade på kartan. Befintliga stigar på kartan som är otydliga är vitsnitslade i skogen.

Start	Långdistansen (lördag) Följ orange-vit snitsel 1600 m från arenan. Gäller samtliga klasser. Medeldistansen (söndag) Följ orange-vit snitsel 700 m från arenan i skog, delvis stig. Gäller samtliga klasser.
Inskolning	Skyltar med glada och ledsna ansikten är uppsatta längs banan.
Skuggning	Skuggning endast tillåten för Inskolning, U1, U2 och ÖM1. För skuggor finns extra kartor vid starten.
Nummerlappar	Långdistansen (lördag) har inga nummerlappar. Medeldistansen (söndag) har nummerlappar för UP- och elitklasser. Självservering vid starten - se startlistan.
Kontrollbeskrivningar	Finns både tryckta på kartan och lösa vid start.
Överdrag	Transporteras från starten till arenan och placeras i närheten av resultattavlan.
Starttid	Enligt startlistor med första start kl 10:00 båda dagarna.
Klasser och banlängder	Enligt SOFT:s anvisningar. Finns angivna på startlistorna i Eventor.
Strukna klasser	Pga få anmälda eller inga anmälda är nedanstående klasser strukna. Löpare anmälda i dessa klasser är flyttade till närmast högre eller lägre åldersklass. Långdistansen (lördag) Strukna klasser: H90, D90, H85, D85, D35, D16 kort. Medeldistansen (söndag) Strukna klasser: H90, D90, H85, D85, D35, H20, D20, H18, D18, H16 kort, H14 kort.
Stämplingssystem	SportIdent. Alla typer av SI-brickor kan användas.
Vägovergång	På långdistansen (lördag) kommer alla banor passera över den måttligt trafikerade Hemfosavägen. De flesta trafikanter är nog orienterade och kör försiktigt. Vid vägovergången finns det TVÅ kontroller med snitsel emellan, denna sträcka räknas ej med i löptiden. Max tid för passagen är satt till 60 sekunder.
Vätska	På långdistansen (lördag) finns vätskekontroll för följande klasser: D18-D35, H16-H55. Vätska serveras i samband med vägovergången. Markeras med en muggsymbol på definitionen. Medeldistansen (söndag) har inga vätskekontroller.
Utbrutet mål på långdistansen (lördag)	På långdistansen (lördag) är målet utbrutet, dvs målgången sker inte på arenan. Avstånd utbrutet mål-arena är 1 600 m. Observera att avståndet mellan sista kontrollen (nr 100) och mål är väldigt kort så ringarna överlappar väldigt mycket, missa inte att stämpla båda. På medeldistansen (söndag) är målet på arenan.
Målgång, avläsning av SI-bricka	Samtliga deltagare måste passera sekretariatet på arenan och läsa av sin SI-bricka. Extra viktigt att komma ihåg på långdistansen (lördag) då målgången inte sker på arenan. Brickavläsningen gäller även löpare som avbryter tävlingen. Hyrda SI-brickor återlämnas i samband med avläsningen.
Viltrapportering	Rapportera alla iakttagelser direkt efter målgång. På långdistansen (lördag) finns viltrapporteringen vid det utbrutna målet, på medeldistansen (söndag) vid målet på arenan.
Maxtid	2,5 timmar.
Avbruten tävling	Löpare som brutit måste stämpla ut vid sekretariatet på arenan.
Dusch	Utomhusduschar med tempererat vatten. Följ gul-röd snitsel 300 m eller gul-svart snitsel 500 m (barnvagnsvänlig väg)
Toaletter	Finns på arenan samt vid starten på långdistansen (lördag) . Ingen toalett finns vid starten på medeldistansen (söndag) .
Miniknat	Start kl 10:00-12:00. Kostnad 20 kr.
Barnpassning	Öppen kl 9:30 – 13:00. Kostnad 20 kr per barn. Endast barn över 2 år tas emot vid barnpassningen.
Servering	Välförsedd servering med hamburgare, varm korv, smörgåsar, hembakat mm.
Första hjälpen	Kunnig personal finns till hands för enklare omplåstring.
Priser,	Enligt tidsangivelse på informations- och resultattavlan sker prisutdelning för ungdomsklasserna

prisutdelning	klassvis vid prisutdelningsplatsen. Presentkort för klasserna DH18-21 elitklasser skickas till klubbarna efter tävlingen. Inskolnings- och U1-löpare kan hämta pris vid prisutdelningsplatsen direkt efter målgång.
Resultat	Presenteras på arenan samt på Eventor, http://eventor.orientering.se. Online resultat på live.orientering.se.
Sportförsäljning	Orienteringsspecialisten har försäljning under tävlingen.
Övrigt	TV4 kommer under tävlingen filma en kort sekvens för "GW:s mord". Filmning kommer ske med drönare på så hög höjd så man inte kommer urskilja vilka personer som syns.
Banläggare	Anders Jakobsson och Martin Sigrand, OK Södertörn.
Bankontrollant	Staffan Elmhagen, Söders - Tyresö
Tävlingskontrollant	Lars Segerman, Skarpnäcks OL
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler och anvisningar gäller.
Tävlingsledare	Ann-Sofie Svanberg, OK Södertörn 073-595 02 57, svanberg.annsofie@gmail.com Maggan Tärnblom, Söders SOL 073-679 88 01, maggan.tarnblom@telia.com
Tips	<i>Ta gärna med cykel på bilen eller pendeltåget. På långdistansen (lördag) underlättar det vid förflyttning från arenan till starten samt från det utbrutna målet till arenan. Se karta på nästa sida.</i>

Välkommen.

Långdistansen (lördag)



Hemfosa
FASTIGHETER