PM för Motionsorientering 

vid Stafett-DM för Stockholm

Söndag den 10 september 2017

## **Samling**

Arena vid Svartbäcksskolan i Haninge, följ vägskyltning mot Tyresta nationalpark. OBSERVERA att det är ett stort antal vägar avstängda pga Velothon Stockholm, se <http://www.velothon.com/sv-se/events/velothon-stockholm/trafikinfo.aspx#axzz4qPPGaO2m>

för senaste information.

## **Kollektivtrafik**

Titta på <https://sl.se> för information om bussar och övrig kollektivtrafik. Hållplatsen vid arenan heter Svartbäcksskolan.

## **Parkering**

På anvisad plats. Avstånd mellan parkering och arena 300 till 1300 meter. P-avgift 30 kr. Betala gärna med Swish, 072-526 70 08 (Staffan Kjellman), märk med ”P Ravinen”

## **Stämplingssystem**

Sportident

## **Start**

I direkt anslutning till arenan. Start 10:30 - 13:00. Viktigt att du passerar töm och check på väg till start. Startstämpling gäller.

## **Målgång**

Utbrutet mål. Följ snitsel efter målstämpling till avläsning av sportidentbrickan, som sker i samma tält som du köpte banan. OBS Viktigt att du registrerar dig efter målgång så slipper vi leta efter dig.

## **Banor**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klass | Längd | Svårighet |  | Klass | Längd | Svårighet |
| IN | 1,6 km | Grön |  |  |  |  |
| ÖM 1 | 2,0 km | Vit |  | ÖM 6 | 5,8 km | Röd |
| ÖM 2 | 3,3 km | Vit |  | ÖM 7 | 3,3 km | Blå |
| ÖM 3 | 2,8 km | Gul |  | ÖM 8 | 4,3 km | Svart |
| ÖM 4 | 4,9 km | Gul |  | ÖM 9 | 6,8 km | Svart |
| ÖM 5 | 3,2 km | Orange |  | ÖM 10 | 8,9 km | Vit\* |

\* ett mindre inslag av orange svårighet

## **Försäljning Motionsbanor**

Öppen från 10:30 till 13:00.

## **Avgifter**

Ungdomar 70 SEK, vuxna 120 SEK.

Sportidentbrickor finns att hyra på plats. Brickhyra 30 kr.

Förlorad hyrbricka debiteras med 600 kr.

Anmälningsavgiften faktureras klubbvis i efterhand.

Klubblösa betalar på plats. Det går bra att betala kontant eller med Swish.

## **Karta**

Tyresta-Högsta, nyreviderad, Skala 1:10000, ekvidistans 4 meter.

Öppen Motion 7 har skala 1:7500.

## **Karttryck**

## På många banor har kontrollsiffran fallit bort, framförallt på slutet av banorna. Vi har skrivit dit dem för hand där de saknas men ber er att var observanta då det kan vara lite svårare att se kontrollsiffran än vanligt. Vi beklagar det inträffade men är övertygande om att vi har åtgärdat problemet på ett bra sätt.

## **Förbjudna områden**

Är markerade på kartan och med blågul snitsel om heldraget på kartan. Kartans markering gäller även om ingen snitsel ses i skogen.

## **Banläggarens ord/terrängbeskrivning**

Årets Stafett-DM avgörs i en fantastiskt fin och öppen terräng med områden av mossklädda berghällar där sikten kanske inte blir den största utmaningen. Trots detta finns det verkligen ingen avsaknad på detaljrika och tekniska delar där den som behåller den bästa kartkontakten och framförhållningen står som segrare. Många banor kommer direkt efter start få känna på maxpulsen då kuperingen bitvis kan vara mycket kraftig för att komma upp på höjdpartierna.   
Alla banor avslutar i ett parti där det kan upplevas väldigt trångt vid vissa passager, var god och visa hänsyn till andra löpare.

/Assar Hellström, banläggare.

## **Hästar**

I området finns det en hel del stigar där hästar kan komma att vistas. Visa hänsyn och gör lite ljud av dig om du ser hästen en bit fram så att den inte skräms vid ett eventuellt oförberett möte, på så sätt kan också ryttaren ge plats i tid.

## **Viltrapport**

Om större djur såsom älg eller varg ses, rapportera det till tävlingsledningen.

## **Stigar**

Otydliga stigar är markerade med vit snitsel. På kartan finns det även ”skapade stigar”, dessa är markerade med violett på kartan och röd/vit snitsel i skogen.

## **Endurospår**

ÖM10 vistas i ett område med endurospår. Om det mot förmodan pågår aktivitet så ber vi er ha extra uppsyn.

## **Kontroller**

Utmärkta med skärm, SI-enhet med kodsiffra samt reservstiftklämma (används endast om SI-enheten slutat fungera)

## **Kontrollbeskrivningar**

Enbart tryckta på kartan

## **Skuggning**

Skuggning är tillåten i Inskolning, samt ÖM-klasserna. För skuggor i Inskolning, finns extra kartor vid starten (svart/vita). Om du springer stafetten så undvik att skugga innan loppet.

## **Ombyte och Dusch**

Dusch inomhus för både herrar och damer, men herrarna kan byta om utomhus.

## **Sårvård**

Enklare skador tas omhand av första hjälpen service som finns i samband med markan.

## **Miniknat**

Avgift: 20 SEK per barn.

## **Servering**

I vår välsorterade Marka hittar ni hembakat fikabröd, matiga mackor samt hemlagad pull pork & kikärtsgryta. Självklart serveras även grillade TC-burgare och kokt korv. Vi tar gärna Swish 070-30 66 607 (Malin Mårtensson). Varmt välkomna!

## **Sportförsäljning**

Orienteringsspecialisten finns på plats

## **Tävlingsregler**

SOFTs tävlingsregler gäller.

## **Banläggare**

Assar Hellström

## **Tävlingsledning**

Ola Kåberg

## **Bankontrollant**

Lars Forsberg, Lars Greilert (ungdomsbanorna)

## **Upplysningar**

Ola Kåberg, 070 323 66 95, olakaberg@hotmail.com

**VÄLKOMNA!**

