



PM för

OK Österåkers medeldistans

Medeldistans för D/H21 och veteraner samt Öppna Motionsklasser

Lördagen den 23:e september 2017

- Efteranmälan:** Efteranmälan senast onsdag den 20/9, kl 23:59 via Eventor mot 50% högre avgift.
- Arena:** Gumrarö, Österåkers kommun c:a 40 km nordost om centrala Stockholm. GPS-koordinater: Latitud 59,52029 och Longitud 18,37245. **OBS! Omkring arenan finns diken som är absolut förbjudna att beträda, använd de övergångar som finns och respektera avspärrningarna.** Samfällighetsföreningen i området har lagt ner mycket resurser på vägen vid arenan och dikena runt omkring.
- Vägvisning:** Från väg 276, 7km NO om Åkersberga (vid Gumrarö/Visättra). Följ anvisningar för parkering.
- Kollektivtrafik:** Kollektivtrafik till Skeppsåls vägska, sedan väg ca 1,8 km. Från Danderyds sjukhus buss 626 mot Linanäs alternativt buss 28M mot Österskär avstigning vid Åkersberga station, sedan buss 621 eller 620 mot Norrtälje eller 626 mot Lagnö by/Linanäs. Se www.sl.se för reseförslag.
- Parkering:** Avstånd P–arenan, max 700 m. P-avgift: 30 kr/bil, Swish (123 067 06 20) eller kontanter, betalas på väg mot arenan (förbered gärna swishbetalning). Följ parkeringsvakternas anvisningar och markering/snitsling. Tänk på miljön! Samåk till tävlingen. **OBS!** **Vägen till tävlingsplatsen är enkelriktad för deltagare** (möte från boende i området kan förekomma), varför det inte går att åka till parkeringen och lämna någon för att sedan direkt åka tillbaka (i dessa fall hänvisas till Domarudden). Vi bedömer att det först efter 11.30 går att hämta bilen för att åka hem. **Bussar ska anmälas i förväg till info@okosteraker.se och får då separata anvisningar.**
- Karta:** Skala 1:10 000, D/H60- 1:7 500, reviderad av Ia Lillstrand 2016-2017. Ekvidistans 4 m. Offset, BL-idrottsservice. Bantryck och kontrollbeskrivning är tryckta i violett färg på kartan. Det är mycket kontroller i området. Kontrollera kodsiffran noga.

Terräng:

Terrängen är typisk Roslagsterräng med mestadels god sikt tack vare gallring för ett antal år sedan. Bitvis är dock löpbarheten relativt nedsatt på grund av en kombination av undervegetation/gräs i dalgångar och gallringsrester. Kuperingen är måttlig men med ett antal krävande mindre höjdparter som är detaljerade och har branta sluttningar. För de yngre orienterarna består planbilden av ett glest stignät som förstärkts med två konstgjorda stigar. **OBS! Ner mot sista kontrollen är det brant så ta det lite försiktigt och visa hänsyn för andra löpare.**

Snitsling:

Alla mindre stigar och de konstgjorda stigarna är i terrängen vitsnitslade. Dessutom genomkorsas området av Roslagsleden som är markerad med orange färg på träd och stolpar.

OBS 2! I en öppen dalgång finns en torr, delvis igenvuxen bäck som är en viktig ledstång för GULA och ORANGE banor i kavlen. Bäckens höjd i terrängen förstärkt med blå pappsnitser på ca 1,5-2 meters höjd (se bild). Många banor i både kavlen och medeldistansen kommer i kontakt med denna på något ovanliga sätt "förstärkta" bäck.



Glada & ledsna gubbar: Glada och ledsna gubbar gäller för Inskolningsbanorna på både kavlen och direktanmälan.

Klasser och sträcklängder: Enligt SOFTs rekommendationer.

Stämplingssystem: SportIdent. Ange bricknummer i anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka á 30kr. Förlorad hyrbricka debiteras 400kr. SportIdent-pinnar t.o.m. version 11 kan användas. Tömning och check av bricka sker vid start.

Öppna klasser: Kan köpas mellan kl. 9:30 – 11:45. Start mellan kl. 10:00- 12:00.

Inskolning	1,4km (grön)
ÖM1	2,2km (vit)
ÖM3, U3	2,7km (gul)
ÖM5, U4	3,5km (orange)
ÖM7	3,0km (blå)
ÖM8	4,7km (svart)
ÖM11	6,1km (lila)

Start: Avstånd till start ca 200m. Individuell lottad start i HD21 från kl. 10:00. Fri start i övriga klasser mellan kl. 10:00 – 12:00. Öppna klasser fri start mellan 10:00-12:00.

Regler: Heltäckande klädsel enligt SOFT tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma. Tips! Se till att din tävlingsdräkt är hel och heltäckande.

Löpare som ej fullföljt: Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till målet och läsa av sin SportIdentpinne, annars räknas löparen som kvar i skogen.

Dusch & omklädning: Varmdusch utomhus. Tänk på miljön, använd miljömärkt tvål!

Toaletter: Toaletter finns uppställda på arenan.

Vindskydd: På anvisad plats.

Försäljning: Sportförsäljning, OL-specialisten. Välsorterad cafeteria, använd gärna Swish 123 067 06 20.

Proaktiv Naprapati: Proaktiv Naprapati kommer att vara på plats och erbjuda tips och tricks samt rabattkort på tjänster. De har sin mottagning i Gamla Stan där de utför naprapatbehandlingar, massage, privatträning, rehabträning, löpanalys och kurser. Med mångårig erfarenhet av att behandlat vanliga orienterings och löprelaterade besvär så känner vi oss trygga att samarbeta med Proaktiv Naprapati

Prisutdelning: Prisutdelning sker snarast möjligt efter att respektive klass är klar. Pris till placering 1-3 i klasserna D21 och H21.

Resultatlistor: Resultatlistor presenteras på Eventor, arenan samt liveresultat på: <http://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=12852&lang=sv>
För att inte belasta mobilnätet ombeds samtliga löpare att stänga av mobilerna under tiden ni är ute och springer.

Livelox: Banorna kommer att läggas upp på livelox

Första hjälpen:	Finns vid arenan.
Viltrapport:	Viltrapport görs till sekretariatet.
Barnpassning:	Barnpassning finns ej.
Miniknat:	Finns i anslutning till arenan, i västra delen. Öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 20 SEK. (Ta med jämna pengar eller Swish 123 067 06 20.)
Tävlingsledning:	Karin Åhlén 0708-150820, Isabelle Sjöberg 0768-797863
Banläggning:	Kalle Persson och Torbjörn Berntstedt, OK Österåker
Tävlingskontrollant:	Tomas Albinsson, OK Österåker
Bankkontrollant:	Joakim Hedlöf, OK Österåker
Pressvärd:	Monique Stalås Hörnsten, 070-4614319

Varmt välkomna till en härlig medeldistans!



Följ förberedelser och se bilder från tävlingsdagen på vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/osterakerskavlen/>