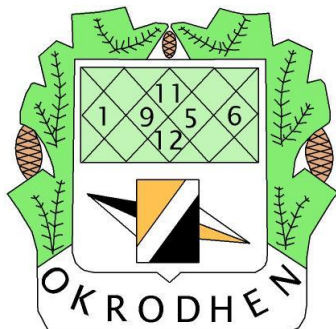




55:e RODHENLOPPET med MTB-O

Lördagen 4 november 2015

PM

Samling

Sporthallen i Gimo. Vägvisning från väg 288 i Gimo.

Parkering

På anvisad plats i anslutning till sporthallen max 500m. Avgift 20:- . Betalas i mjölkkanna vid ingång till sporthallen.

Huvudklasser är H17 lång, D17 lång samt Mixed lång.

Patrullklasser

H17 lång	9,4 km	D17 lång	7,7 km
H17 kort	5,3 km	D17 kort	4,4 km
H60	4,4 km	D60	3,5 km
H70	3,7 km	D16	4,2 km
H16	4,5 km	D14	3,2 km
H14	3,4 km	D12	2,3 km
H12	2,3 km		
Mixed lång (1 man och 1 kvinna)			7,1 km
Mixed kort (1 man ej H17-39 och 1 kvinna)			4,6 km
Mixed 50+ (1 man och 1 kvinna båda 50 år eller äldre)			3,8 km
Mixed U+V (1 ungdom 14 år eller yngre och 1 vuxen 17 år eller äldre)			3,3 km

MTBO H17	11,8 km
MTBO D17	8,9 km
MTBO H50	8,9 km
MTBO D50	5,3 km
MTB-O mixed (1 man och 1 kvinna)	8,9 km
MTB-O HD16	5,3 km

Individuella klasser

Öppen 2	2,7 km
Öppen 5	3,6 km
Öppen 8	7,5 km

MTBO Öppen Lång	11,8 km
MTBO Öppen Mellan	8,9 km

MTBO Öppen Kort

5,3 km

Start

Gemensam avgång med facklor till start för samtliga klasser, både löpare och cyklister, kl 16.40. Kom i god tid! Starten sker kl 17.00.

Töm och check vid Sporthallen.

Överdrag

Överdragskläder kan lämnas vid starten och hämtas i sporthallen.

Stämplingssystem

SPORTident används av samtliga löpare. Alla deltagare ska stämpla med sin pinne vid varje kontroll. Kontrollera i startlistan att du har rätt sportident-nummer på din pinne. **Töm och checka din sportidentpinne vid sporthallen.**

Hyrpinnar hämtas vid sekretariatet i sporthallen. Kostnad 25 kr.

Direktanmälan/Öppna klasser

Det erbjuds sex klasser: ÖM2, ÖM5, ÖM8, MTBO Öppen lång, MTBO öppen mellan och MTBO öppen kort. Dessa kan man anmäla sig till i sekretariatet i sporthallen, fram till 16.00.

Löparbank

Löparbank för "ensamma" löpare finns på OK Rodhens hemsida www.idrottonline.se/osthammar/okrodhen-orientering samt vid sekretariatet i sporthallen tävlingsdagen fram till 16.00.

Patrull och brickändringar

Ändringar ska vara gjorda senast kl 16.00 i sekretariatet i sporthallen.

Vakanser

I ungdomsklasserna finns 2 vakanspatruller/klass. Anmälan till dessa kan göras fram till 16.00 på tävlingsdagen till sekretariatet i sporthallen.

Nummerlappar

Nummerlappar inkl säkerhetsnålar finns i sporthallen. Alla deltagare ska bära nummerlappar.

Toaletter, dusch och ombyte

Toaletter och dusch finns i sporthallen. Ingen toalett vid start. Obs, skoförbud gäller inne i Sporthallen. Respektera detta och följ uppsatta anvisningar.

Resultat

Resultaten kommer att anslås fortlöpande inne i sporthallen och senare på Eventor.

Prisutdelning

Prisutdelningen genomförs i sporthallen och sker allt eftersom klasserna är klara

Servering

Passa på att njuta av en god fika hos Café Rodhen!

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler samt detta PM gäller.

OBS!

Tävlingsområdet genomkorsas av en trafikerad järnväg. Passage av spåret får endast ske på övergångar som är markerade på kartan, trafikvakter finns på plats.

Start

Gemensam start för alla klasser kl 17:00.

Varvningskontroll

På Gimo IP, för samtliga klasser.

Mål

På Gimo IP. Efter målgång följ marschallerna tillbaka till sporthallen.

Där utstämpling sker.

Deltagare till fots och på cykel tävlar delvis i samma område och på samma stigar/vägar. **lakttag försiktighet från båda sidor.**

Orienteringslöpning

Karta och terräng

Karta Reviderad 2016 med grundmaterial från laserdata.

Skala 1:7 500 för HD60, H70 och Mix 50+.

Skala 1:10 000 för övriga. Ekvidistans. 2,5 m.

Terrängen är svagt kuperad skogsmark som genomkorsas av vägar och stigar, mestadels god framkomlighet. Området närmast målet är stigrikt. En släpstig som berör ungdomsbanorna är vitsnitslad.

H17L, D17L och Mix L är gafflade.

Kontrolldefinition

Kontrolldefinitionen finns tryckt på kartan. Det finns ej lösa kontrolldefinitioner

MTBO

Utrustning

Hjälm samt trafiksäker cykel med både fram och baklyse är obligatoriskt.

Kartställ finns att hyra, avgift 50:-. Begränsat antal. Förboka via mail till mtbouppland@gmail.com

Tillåten cykling

OBS! Det är tillåtet att gena i terrängen. Endast tomtmark och övriga områden markerade som förbjudna på kartan får ej beträdas.

Karta och banor

Kartan konverterad till MTBO-norm 2017, skala 1:10 000, ekvidistans 2,5m Svag kupering. Banorna går på motionsspår, skogsvägar och mindre stigar. Motionsspåren är relativt tungcyklade efter den senaste tidens regnande. Byggandet av konstsnöanläggningen för Gimo Ski center samt byte av belysningsstolpar pågår i området varför vissa spår kan vara extra uppkörda eller uppgrävda. Mindre stigar är bitvis steniga, väldigt få rötter.

Karta i format A4 tryckt på vattenfast papper. Varje patrull får i starten en plastficka innehållande ett papper med startnummer samt två kartor (en karta för varje deltagare). Lämna plastfickan och papperet med startnummer vid starten eller behåll det under hela loppet, ingen nedskräpning i naturen! Kartan har tryck på båda sidor, var noga med att ni börjar cykla mot kontroll nummer ett. Efter att ha avverkat banan på första sidan, vänd kartan och fortsätt på andra sidan. Alla kontroller ska tas i den ordning som anges på kartan. Gaffling enligt Ultuna metoden förekommer. Kontrollnummer och kodsiffra finns angivet direkt på kartan, inga kontrolldefinitioner.

Cykeltvätt

Möjlighet till att spola av cyklar finns i närhet av målet.

Huvudfunktionärer:

Tävlingsledare	Mats Jacobsson	0706541178
Banläggare	Emil Grehn	
	Yvonne Grehn	
	Magnus Björk MTBO	
	Magnus Blåudd MTBO	
Bankontrollant	Torbjörn Jacobsson	
	Martin Jansson MTBO	
Tävlingskontrollant	Arne Eriksson Tierps SOK	

**VÄLKOMNA till en lite annorlunda
orienteringstävling önskar OK Rodhen**

Våra sponsorer:

Alunda gjuteri



Roslagsbröd

