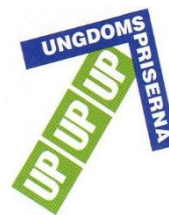




Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

PM



Nationell medeldistanstävling söndag 8 april 2018

Samling

Arena vid Sätarskolan, Bogsättravägen 46, 127 38 Skärholmen.

Vägvisning/skyltning från Sättra tunnelbanestation. Gångväg ca 200m till arenan.

Ingen organiserad bilparkering. Se separat *Trafik-PM* för information och förslag på parkering.

Vi vill uppmana alla att utnyttja de fina möjligheterna att åka kollektivt till tävlingen och om möjligt ställa bilen hemma!

Klassindelning

D10, D12, D12K, D14, D14K, D16, D16K, D18, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70, D75, ~~D80~~, ~~D85~~

H10, H12, H12K, H14, H14K, H16, H16K, H18, H20, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80, ~~H85~~

Inskolning, U1, U2, U3, U4

ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8

Sammanlagda klasser: D75 och D80 slås samman till D75

Strukna klasser: D85, H85

Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s tävlingsregler.

Direktanmälan

Direktanmälan på arenan kl. 10:30-13:00 till följande klasser:

Inskolning, U1, U2, U3, U4

ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8

Anmälningsavgift för ungdomar t.o.m. 16 år 70 kr, övriga 115 kr.

Avgift för hyrbricka 30 kr.

Stämplingssystem

Elektronisk stämpling med SportIdent.

Varje kontroll har minst en stämplingsenhet samt stiftklämman. Om ingen stämplingsenhet fungerar vid kontrollen ska löparen istället stämpla med stiftklämman på valfri plats i kartan.

Hyrbricka återlämnas efter målgång i samband med avläsning. Borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Start

Första ordinarie start kl 11:00. Öppna motionsklasser samt Inskolning och U-klasser tillämpar fri starttid kl 11:00-13:30.

Avstånd till start ca 1100m, följ skyltning och orange-vit snitsel.

Startstämpling för klasser med fri starttid.

Inga toaletter vid starten.

	Det finns överdragstransport från starten till arenan.
Karta	Sätraskogen, nyritad 2017–2018 enligt ISOM2017 av Fredrik Ahnlén. Kartskala 1:7 500 för DH60 och äldre samt ÖM7, för övriga skala 1:10 000. Ekvidistans 5m. Lokalt tecken: Svart X = Frisbeegolfmål eller annat särskilt människoframställt föremål. <i>Kartkomplettering: En ny tillkommen stig finns inte med på tävlingskartan. Berör främst vit bana, dvs HD10, HD12 kort, U2 samt ÖM1. Se kartklipp uppsatt vid resultattavlan samt vid startplatsen.</i>
Terrängbeskrivning	Mycket detaljrikt närområde, tillika naturreservat, vilket genomkorsas av en mängd större och mindre stigar. Banorna avlutas med passage genom bebyggt område. Kupering: Måttlig till stark kupering. Vegetation: Övervägande del hällmark beväxt med låg ek och tall. Mellan bergspartierna främst ekskog. I området finns även en del kulturmark. God sikt. Löpbarhet: God till mycket god. På vissa sluttningar dock begränsad pga. stenbunden, ojämn botten. I vissa områden sitter kontrollerna mycket tätt, kontrollera kodsiffran noga! Två otydliga stigar är snitslade med vit snitsel.
Vägpassager och trafik	För löpare som direkt efter startpunkten väljer att fortsätta springa längs med en väg finns en fälla snitslad för att skilja löpare från eventuell trafik. Alla klasser från HD14 och uppåt samt U4, ÖM5, ÖM7 och ÖM8 passerar trafikerad/något trafikerad väg en till tre gånger under banan. Var uppmärksam vid passage! De lättare banorna (grön, vit och gul svårighet) passerar direkt efter en kontroll en något trafikerad väg. Övergången har mycket god sikt åt båda håll och kommer också att vara bemannad under större delen av tävlingen. Vi vill ändå uppmana löparna till försiktighet vid passage! I slutet av banan har alla klasser en kontroll i undergång <i>under</i> trafikerad väg. Det är tillåtet att springa på trottoarer längs med vägen för att komma till undergång och kontroll men inte tillåtet att springa på eller över vägen.
Kontrollbeskrivningar	Lösa kontrollbeskrivningar erhålls vid starten. Kontrollbeskrivningar är även tryckta på tävlingskartorna.
Nummerlappar	Nummerlappar i följande klasser: D16, H16, D21, H21. Självservering vid start. Medtag egna säkerhetsnålar!
Klädsel	Heltäckande klädsel.
Dubbskor	Obs. dubbskoförbud inomhus i skolans lokaler! Gäller även i omklädningsrummen!
Maxtid	Maxtid 2 h i samtliga klasser.

Brutet lopp	Även löpare som avbryter sitt lopp måste läsa av sin SportIdent-bricka i avläsningen vid målet.
Viltrapport	Viltrapport avlämnas vid deltagarservice.
Tävlingsregler	För tävlingen gäller SOFT:s tävlingsregler och -anvisningar utöver detta PM.
Resultat	Resultat anslås på resultattavla samt publiceras på Eventor efter tävlingens slut. Liveresultat publiceras på liveresultat.orientering.se .
Priser	Priser delas ut i samtliga ungdomsklasser samt DH18-21. Antal priser per klass anslås vid resultattavlan. Prisutdelning sker vartefter klasserna blir klara. Schema för prisutdelningen anslås vid resultattavlan. I klasserna Inskolning, U1, U2, U3 och U4 får samtliga deltagare pris, som kan hämtas direkt efter målgång.
Miniknat	Miniknat med dinosaurietema för de yngre barnen vid den östra delen av skolgården, följ skyltning. Start kl 10:30-13:00. Avgift 20 kr, betalas kontant eller via Swish på plats. Stämpling med SportIdent.
Barnpassning	Barnpassning inomhus, från 3 år (blöjfria barn). Öppettider kl 10:00-15:00. Avgift 20 kr, betalas kontant eller via Swish på plats.
Toaletter	Toaletter inomhus vid arenan. Många toaletter i anslutning till serveringen och ett fåtal toaletter i anslutning till omklädningsrummen. Obs. dubbskoförbud inomhus!
Dusch	Omklädning och dusch inomhus vid arenan. Av utrymmesskäl får inga väskor förvaras i omklädningsrummen under tävlingen. Obs. dubbskoförbud inomhus!
Första hjälpen	Enklare omplåstringsmöjligheter erbjuds inomhus i anslutning till serveringen. På arenan kommer det även finnas en hjärtstartare med utbildad personal.
Servering	Välförsedd servering inomhus.
Sportförsäljning	Sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten på arenan.
Övrigt	Tävlingen ingår i Stockholms ungdomspriser (UP).
Tävlingsledare	Joakim Törnros, tel. 0727-00 35 75
Banläggare	Karin Skogholm
Tävlingskontroll	Lars Stigberg, IFK Tumba SOK
Tävlingsjury	Juryns sammansättning anslås vid resultattavlan.
Upplysningar	E-post: mik@tmok.nu

Lycka till i skogen!