

# PM



25 - 27 Maj 2018 - StOF Sommarläger - Flottsbro



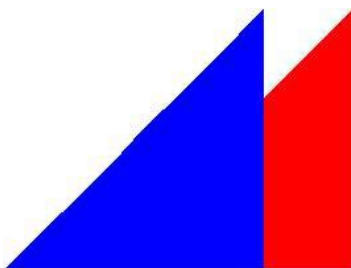
## PROGRAM

**Fredag kväll:** Förkortad medeldistans, UP. HD10-HD16, Inskolning, U1-U4 och Öppna klasser

**Lördag fm:** Träning

**Lördag em:** Äventyrsstafett

**Söndag:** Lägersstafett. Tre klasser: Stora, Lilla och Inskolning



Tumba-Mälarhöjden OK



*Flottsbron, en fläkt av svensk historia.  
Här red Gustav Vasa mot Stockholm 1523.*



## Hitta till Flottsbro

**OBS Pga vägarbete med "enkelspår" på vägen in mot Flottsbro och ombyggnad av parkeringen rekommenderar vi att ni samåker eller åker kollektivt. OBS**

Bil: Infart från Glömstavägen (väg 259)

SL: Buss 714 från Huddinge Centrum eller buss 172 från Masmo T-bana med byte till buss 714. Se [www.sl.se](http://www.sl.se).



Flottsbro är ett friluftsområde som brukas av många. Framförallt har det sommartid blivit ett cykelparadis, både i skog och utför, med många snabba MTB-åkare i området. Slalombacken och närliggande stigar/cykelnedfarter är därför förbjudna under hela helgen, utom under Äventyrsstafetten.

Vi är gäster i denna miljö, och måste visa hänsyn. Var uppmärksam och visa att orienterare och cyklister trivs tillsammans!

## Tider

<b>Fredag</b>	
17:00-19:00	Incheckning vid tältplatsen med utdelning av klubbpåsar som innehåller festivalband för de med matpaket, nummerlappar till lördagens och söndagens stafetter samt träningspaket och tilldelning av tältplatser.
<b>18:15</b>	Första start för klasser med fri starttid
18:45	Första start för klasser med lottad starttid
20:30-22:00	Kvällsmåltid
21:00	Ledarsamling vid Vårdshuset
<b>Lördag</b>	
08:00-09:30	Frukost
09:30-14:30	Träning
11:30-13:00	Lunch
15:00	Äventyrsstafett
17:30-18:30	Middag
<b>Söndag</b>	
08:00-09:00	Frukost
10:00	Lägerstafett



*Tuff kupering i rullstensåsarna. Vältränade ben är bra i Flottsbro!*

<b>Generellt</b>	
Parkering	Parkering på anvisad P-plats. Trafik till camping endast för lossning/lastning av särskilt tung packning.
Tältning	På anvisad plats på campingen.
Karta	1:10 000. Ekvidistans 4 m. Reviderad 2018 av Per Forsgren, Mälarhöjdens IK OK.
Terräng	Området kring Flottsbro består av skarpa höjdformationer. I det västra området dominerar ett antal större rullstensåsar. Kuperingen är därför medelstark till stark. (Flottsbro kallas ibland för "Stockholms Alper") Framkomligheten är god.  Ett antal nya, otydliga cykelstigar genomkorsar området. Kontrollera därför alltid stigens riktning en extra gång så att du inte tar fel stig.  Eftersom området är kuperat och stenigt vädjar vi till alla att ta det lugnt. Det kommer att vara många tävlande på liten yta, så visa hänsyn så kommer allt att gå bra!
Förbjudna områden	Markerade med violett raster på kartan.
Stämpling	Sportident
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller
Klädsel	Heltäckande klädsel
Första hjälpen	Omplåstring vid målet under tävlingarna, övrig tid finns förbandslåda i lägerstuga i anslutning till tältplatsen. Hjärtstartare i värdshuset.
Matpaket	Fredagkväll + Lördag + Söndag frukost vid serveringsställen vid värdshuset.
Övrig servering söndag	Flottsbro grillkiosk vid värdshuset.
Toalett och Dusch	Dusch och toalett finns i två servicehus på campingen. Under tävlingarna finns det även toaletter vid arenan.
Bad	Badplats i Albysjön
Information	Huvudansvar: Anders Käll (070 340 77 25). <a href="mailto:anders.kall@hotmail.com">anders.kall@hotmail.com</a> . Servering: Jerker Åberg (070 782 7985). <a href="mailto:jerker.aberg@telia.com">jerker.aberg@telia.com</a> Frågor helst via mail.

## Förkortad Medeldistans – Fredag kväll.

Klass	Svårighet	Längd	Klass	Svårighet	Längd	Klass	Svårighet	Längd
Inskolning	Grön	1,1 km	D16	Violett	2,9 km	H16	Violett	2,9 km
U1	Grön	1,2 km	D14	Orange	2,2 km	H14	Orange	2,4 km
U2	Vit	1,4 km	D12	Gul	1,8 km	H12	Gul	1,9 km
U3	Gul	1,8 km	D10	Vit	1,4 km	H10	Vit	1,4 km
U4	Orange	2,4 km						

Klass	Svårighet	Längd
ÖM1	Vit	1,4 km
ÖM3	Gul	1,9 km
ÖM5	Orange	2,3 km
ÖM10	Violett	2,8 km

Förkortad Medeldistans – Fredag kväll	
Samling	Arenan är i den västra delen av Flottsbroområdet, närmast Flottsbron.
Start	Alla klasser har samma start. Första start kl. 18.45 för lottade klasser. Fri starttid i Inskolning, U1-U4 och Öppna klasser mellan <b>18:15 och 20:00</b> . Avstånd Arena-Start: 300 m, orange-vit snitsel. Ingen toalett vid start. På väg till start passerar man Flottsbron där man kan möta löpare i full fart, iakttag försiktighet och håll till höger.
Kontroll- beskrivningar	Finns lösa vid start samt tryckta på kartan
Nummer- Lappar	Självserving vid start för D14, H14, D16 och H16 <b>OBS Medtag egna säkerhetsnålar OBS</b>
Skuggning	Svart/Vita skuggkartor finns för Inskolning och U1-U4.
Direktanmälan	För föräldrar och andra hugade erbjuder vi öppna banor med direktanmälan. Anmälan kan göras på arenan i anslutning till målet kl 18:00-19:45. Klasser: ÖM1, ÖM3, ÖM5 och ÖM10. Även Inskolning, U1, U2, U3 och U4 finns för direktanmälan.
Utförslöpa	På fredagen passerar många banor en brant stig i nerförsbacke, intill ett litet förbjudet område. Där kommer vi att snitsla av i terrängen för att leda de tävlande rätt. Iakttag försiktighet så kommer allt att gå bra.
Resultat	Resultatplank, Online samt i efterhand på Eventor
Livelox	Finns efter tävlingen.
Prisutdelning	I anslutning till målet. Annonseras av speakern. Pris till alla i Inskolning och U1 vid målgång.
Maxtid	1,5 tim

Träning Lördag	
Start & Målplats	Start 1, avstånd ca 800 m, Grön, Vit och Gul nivå, ca 240 löpare Start 2, avstånd ca 1500m, Orange och Violettt nivå, ca 220 löpare
Tid	Skärmarna hänger ute 09:30-14:30. För att inte alla ska vara vid startplatsen samtidigt fördelar vi starttiden för de klubbar som har flest ungdomar enligt nedan. Övriga har fri starttid. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10:00 Tumba-Mälarhöjden &amp; Södertörn</li> <li>• 10:20 Järfälla &amp; Sundbyberg</li> <li>• 10:40 Tullinge &amp; Snättringe</li> <li>• 11:00 Täby &amp; Väsby</li> </ul>
Skärmar	Små skärmar med kodsiffra.
På alla nivåer förutom grön finns två övningar att välja på.	
Grön Bana 1	OL Bana 1,6 km. Kontroll 4 och sträcka 4-5 är på vit nivå.
Vit Bana 2	OL bana 1,6 km. Sträcka 3-4 är möjligen på gul nivå.
Vit Bana 3	OL bana 1,9 km. Sträcka 3-4 är möjligen på gul nivå. Uppmuntrar till att gena mot säker uppfångare
Gul Bana 4	OL bana 1,7 km.
Gul Bana 5	Linje OL 2,1 km. Följ linjen på kartan (Börja i SÖ riktning). Räkna hur många skärmar som passeras.
Orange Bana 6	Golf OL 2,1 km. I denna parövning behövs en karta per par. Löparna tar varannan kontroll. När en ny sträcka påbörjas så får löparen 10 sekunder på sig att efter bästa förmåga läsa in sträckan. Därefter lämnar hen ifrån sig kartan till sin kamrat och springer sedan mot kontrollen endast med hjälp av sin minnesbild. Om löparen så behöver får hen titta fler gånger på kartan. Varje titt på kartan räknas som ett "golfslag". Slagen räknas samman och den med minst antal slag vinner. Övningen syftar bl a till att förbättra förmågan att sovra kartinformation och att bilda bra minnes-modeller.
Orange Bana 7	Grov OL 3,3 km. Förenkla och orientera grovt efter stora och tydliga terrängföremål.
Violettt Bana 7	Minut OL 3.3 km. I denna parövning behövs en karta per par samt ett tidtagarur med timer per par. Ställ in timern så att den signalerar var 60:e sekund. Löpare A tar kartan och börjar orientera mot första kontrollen. Löpare B löper bakom utan karta. När timern ljuder tar löpare B över kartan och springer först. Detta växlar så banan igenom. Den passive ska efter bästa förmåga försöka att memorera vad som passeras för att senare lättare läsa in sig på kartan. Den aktive ska, utöver att orientera felfritt, försöka bilda sig en så tydlig bild som möjligt över vad som kommer att passeras senare när hen är passiv. Det här är en komplex övning som övar förmågan att översätta från kartan till terräng, från terräng till karta samt kartminne. Övningen passar på violettt nivå, banan är dock orange.
Violettt Bana 8	Kontrollplock 2,8 km. Stort antal kontroller på relativt kort sträcka. Försök att hitta flytet och samtidigt inte bli för bekväm. Tempoväxla när så är möjligt!

<b>Äventyrsstafett – Lördag eftermiddag</b>	
Laguppställning	Kan lämnas på Eventor fram till kl 12:00 tävlingsdagen.
Samling	Vid stora gräsmattan nära badplatsen.
Start	Kl 15:00. Var där i god tid för att hinna tömma och checka SI-pinnen
Nummer-Lappar	Finns i klubbpåsen som delas ut vid incheckning. <b>OBS Medtag egna säkerhetsnålar OBS</b>
Skala	<b>1:5000</b> (förutom sträcka 3, grön, som har blank karta)
Växel	Observera att det är korta banor, töm och checka SI-pinnen i tid. Inkommande löpare tar karta från kartplank och räcker över till nästa sträckas löpare. Vid flera löpare på samma sträcka växlar först inkommande löpare ut nästa sträcka. Den löpare som kommer in först måste vara godkänd för att laget ska bli godkänt.
Sträcka 1 Vit 1,4 km	<b>Kontrollplock</b> Parallellsträcka 1-3 löpare Vid vissa av kontrollerna kommer det finnas 3 blå prickar på kartan, du får ta dem i valfri ordning men du måste ta alla innan du springer vidare till nästa kontroll.
Sträcka 2 Gul 0,4 km	<b>Vattensträcka</b> Banan består av kontroller både på land och i vatten, skor rekommenderas. Denna sträcka har en annan startpunkt. <b>OBS Alla löpare på sträckan måste ha egen flytväst och luftmadrass med sig OBS</b>
Sträcka 3 Grön 1 km	<b>Snitslad bana</b> Parallellsträcka 1-3 löpare Banan är en snitslad bana med lite olika moment på vägen. Banan saknar kontroller men alla ska målstämpla. Istället för en karta får löparna på sträcka 3 en blank karta från löparen på sträcka 2.
Sträcka 4 Orange 1,8 km	<b>Kluring</b> Här har kartan trasslat till sig och hamnat på olika ställen. Löparen behöver tänka till för att springa i rätt riktning och hitta alla kontroller i rätt ordning.
Sträcka 5 Orange 2,8 km	<b>Backen</b> Här ställs löparen inför en riktigt fysisk utmaning. Banan är väldigt kuperad och på banan finns det två stationer där man ska utöva olika precisionsövningar. Efter en tuff bana väntar en ännu tuffare spurt, så spara dina krafter så att du orkar med slutet.
Vem vinner?	Godkänt lag vars sistasträckslöpare först stämplar i mål vinner.
Prisutdelning	Prisutdelning vid tältplatsen efter middagen.
Skuggning	Skugga tillåtet på alla sträckor, dock utan skuggkarta.

**Inskolning - Lägerstafett**

Svårighet	Längd	
Grön	1,7 km	Rak *
Grön	1,7 km	Rak

**Lilla lägerstafetten HD12**

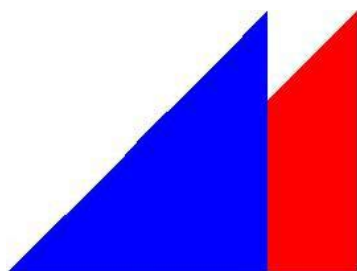
Svårighet	Längd	
Gul	2,5 km	Gafflad
Vit	1,8 km	Rak *
Gul	2,5 km	Gafflad

**Stora lägerstafetten HD16**

Svårighet	Längd	
Röd	3,4 km	Gafflad
Gul	2,5 km	Rak *
Röd	3,4 km	Gafflad

\* 2 st parallella löpare tillåten på sträcka 1 i Inskolning och 3 st parallella löpare tillåtna på sträcka 2 i Stora (HD16) och Lilla (HD12).

<b>Lägerstafett – Söndag förmiddag</b>	
Laguppställning	Kan lämnas på Eventor fram till kl 18:00 dagen innan, lördag.
Samling	Arenan är vid stora gräsmattan nära badplatsen.
Start	Inskolning kl 10:00 Stora lägerstafetten kl 10:10 Lilla lägerstafetten kl 10:20
Skuggning	Svart-Vita skuggkartor finns för Inskolning (Gröna banor)
Kontroll- beskrivningar	Finns tryckta på kartan. Finns ej lösa.
Nummer- Lappar	Finns i klubbpåsen som delas ut vid incheckning. <b>OBS Medtag egna säkerhetsnålar OBS</b> Inskolning nr 101-123. Lilla nr 201-235. Stora 301-343.
Växel	Inkommande löpare tar karta från kartplank och räcker över till nästa sträckas löpare. Vid flera löpare på samma sträcka växlar den först inkommande löpare ut nästa sträcka. Den löpare som kommer in först måste vara godkänd för att laget ska bli godkänt. Sträckor med flera möjliga löpare kommer att få plastficka med dessa kartor i. Har man inte flera löpare slängs de kartor som inte behövs på väg till startpunkten.
Målgång	Passerande av mållinje räknas som målgång. Målstämpling sker efteråt, i den ordning som sistasträckslöparna kommit in.
Omstart	Tidpunkt meddelas av speakern. Omstart kan komma att ske innan segrande lag gått i mål.
Resultat	Resultatplank samt i efterhand på Eventor
Prisutdelning	I anslutning till målet. Annonseras av speaker efterhand som klasserna blir klara
Maxtid	2,5 tim



Tumba-Mälarhöjden OK

# Välkomna!

