



PM

## CENTRUM TEAM SPRINT

Onsdag 6 juni 2018  
Hökarängen

**Välkomna till att fira nationaldagen ute i Hökarängen med oss genom att springa Centrum Team Sprint!**

### Samling och TC

Skönstaholmsskolan. Snitsel från Hökarängens tunnelbanestation, utgång Örbyleden. Det är obligatoriskt att följa snitseln, då vägen går genom tävlingsområdet.

### Parkering

Vi erbjuder ingen parkering, utan hänvisar till ordinarie parkeringsplatser i anslutning till Hökarängens centrum och Gubbängsfältet. Det är förbjudet att köra och parkera inom tävlingsområdet för tävlande och medföljare.

### Klasser, starttider och banlängder

Klass	Starttid	Banlängd, str 1&4	Banlängd, str 2&3
Herr	11:00	3260 m	2160-2170 m
Dam	11:10	2870 m	1830 m
Mix	11:20	2920-2930 m	1980 m
HD20	12:20	1090 m	1090 m
D24	12:10	1310 m	1120-1130 m
H24	12:30	1420 m	1220-1230 m
D28	12:10	1810 m	1330 m
H28	12:20	1960 m	1560 m
D32	12:10	2470-2480 m	1570-1580 m
H32	12:30	2630-2640 m	1900-1910 m
HD90	11:20	2670-2680 m	2000 m
HD110	11:00	2450 m	1720 m
Motion	11:10	1930 m	1510-1520 m

Start, växling och målgång sker i anslutning till TC. Inpassering till start ska ske senast 5 minuter före start. Vid inpassering till startfålla och växlingsfålla skall brickan tömmas och checkas.

### Motionsorientering med direktanmälan

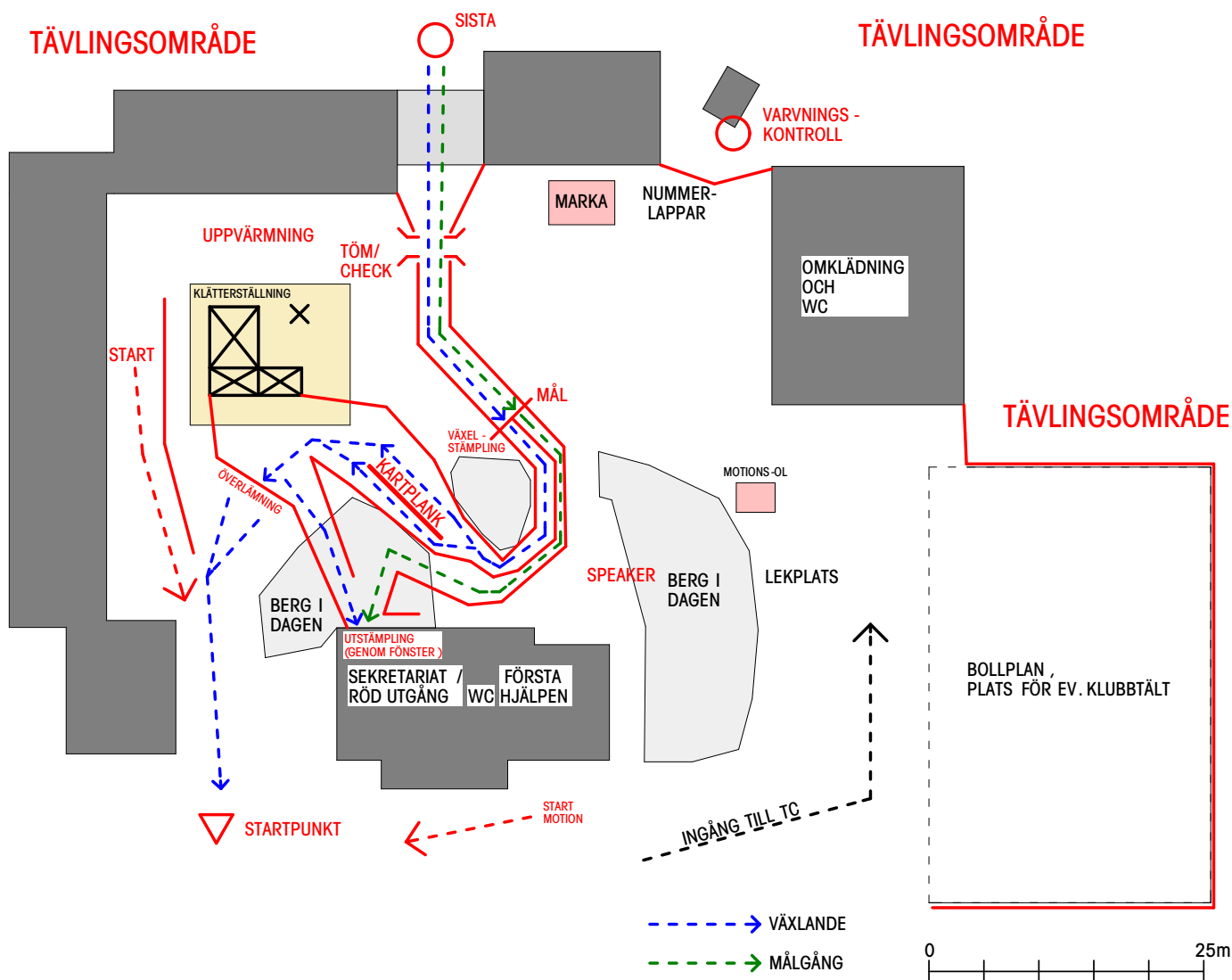
Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. För motionsorientering gäller fri start mellan kl 11:00-13:00.

Klass	Banlängd	Svårighet	Avgift, vuxen	Avgift, upp till 16 år
ÖM1	1600 m	Vit	120 kr	70 kr
ÖM3	2800 m	Orange	120 kr	70 kr
ÖM5	4300 m	Blå	120 kr	70 kr

### Efteranmälan

Mot 50 procent högre avgift senast torsdag 31 maj kl. 23:59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna på vanlig skrivare. Ändring i laguppställning kan göras via e-post senast 3 juni kl 23:59 till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se).

## Arenakarta



### Klädsel och skorekommendation

Heltäckande klädsel då alla banor passerar skogsområden. Skor utan metalldubb men med kraftig gummidubb rekommenderas.

### Uppvärmning

Vi rekommenderar uppvärmning i växlingsfällan och på en fotbollsplan närheten av arenan.

### Tävlingsprocedur och stämplingssystem

Varje lag består av två löpare som springer två sträckor var, sammanlagt springer laget fyra sträckor. Löpare Ett springer sträcka 1 och 3, medan Löpare Två springer sträcka 2 och 4. OBS! Löpare Ett måste starta på första sträckan med den SI-pinne som kopplats till Löpare Ett i samband med anmälan. Eventuella ändringar i laguppställningarna måste göras senast fredag den 3 juni kl 23:59 via [taevling@centrumok.se](mailto:taevling@centrumok.se).

Varje löpare springer med egen SI-pinne som används på båda sträckorna (1+3 alt. 2+4). SI-pinnen skall tömmas före varje sträcka. Det är väldigt viktigt att du efter växling följer snitslar och anvisningar och läser av din pinne innan du tömmer den inför din nästa sträcka. Annars får laget inget resultat.

### Nummerlapp

Nummerlappar för alla lag finns upphängda vid markan (utom för klubblösa, se nedan), se TC-kartan. Varje lag ansvarar själva för att hämta sina nummerlappar med rätt startnummer. Var ute i god tid, för att undvika köbildning. Nummerlapparna ska bäras väl synliga på bröstet.

**OBS!** Personen som springer sträcka 1+3 bär nummerlapp med vit bakgrund och personen som springer sträcka 2+4 bär nummerlapp med svart bakgrund.

## **Klubblösa deltagare**

Deltagare utan klubbtilhörighet, eller som tillhör utländsk klubb, hämtar ut sin nummerlapp hos sekretariatet senast 30 minuter innan klassens starttid, samt betalar sin anmälningsavgift kontant.

## **Växling och målgång**

Vid varje växling målstämplar löparen på mållinjen (vid målgång på sista sträckan används dock måldomare och målstämplingen sker då efter målgång). Inkommande löpare lämnar sin karta till målpersonalen och växlar genom att ta en ny karta vid växlingsplanket och lämna över den till nästa löpare. Var noga med att ta rätt nummer på kartan! OBS! SI-pinnen måste läsas av, och sedan tömmas, innan den kan användas på nästa sträcka. Annars får laget inget resultat.

## **Gaffling**

Gaffling förekommer i samtliga klasser förutom HD20.

## **Maxtid**

För samtliga klasser gäller att sistasträckslöparen måste ha hunnit ut på sin sträcka innan 14:00. Cirka 14:30 avslutas tävlingen och kontrollerna börjar plockas in. Deltagare som fortfarande är ute på banan uppmanas då att omgående ta sig tillbaka till mål.

## **Kartutlämning**

Speakern annonserar när kartorna är redo att hämtas.

## **Karta**

Skala 1:4000, ekvidistans 2 meter. Kartan är framtagen 2009 och är reviderad och anpassad till sprintnorm i maj 2018 av Henrik Persson. Utskriven på SOFT-certifierad skrivare hos BL-Idrottservice.

## **Sprintnorm**

Kartan är ritad i sprintnorm, vilket innebär att det är förbjudet att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen. Detsamma gäller staket, plank, murar som är markerade som opasserbara (tjockt svart streck) och tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Du får heller inte passera vegetation som är markerat med mörkgrönt.

## **Terrängbeskrivning**

Tävlingsområdet är av förortskaraktär där flerfamiljshus i olika former och storlekar varvas med radhusområden. Underlaget består till stor del av asfalt, men en hel del park- och ängsmark samt skogbevuxna höjder och sluttningar förekommer. Den sluttande terrängen är ofta förhållandevis detaljerad. Framkomligheten är i regel god. Svag till måttlig kupering. För mer utförlig beskrivning, rekommenderas läsning av "Banläggarens ord" på hemsidan och Eventor!

## **Trafik och vägpassager**

Inom tävlingsområdet finns ett fåtal lätt trafikerade lokalgator, varav en del med enkelriktad trafik. Iakttag försiktighet och följ trafikreglerna. En gata måste passeras kort efter startpunkten. Vid denna passage och på ett par andra ställen kommer trafikvakter finnas. Löparna är skyldiga att följa trafikvaktens anvisningar. En cykelbana längs Nynäsvägen är avstängd för ombyggnad och cykeltrafiken leds om genom tävlingsområdets mellersta del, vilket gör att det förekommer tillfälliga orange vägskyltar på flera ställen.

## **Förbjudna områden**

Förbjudna områden markeras på kartan men inte i terrängen.

## **Kontroller och kontrollbeskrivningar**

Kontrollerna är märkta med skärm och stämplingenhet. Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan.

## **Resultat**

Ansås på TC och på CTS hemsida, samt Eventor. Liveresultat finns tillgängligt via Eventor och <http://www.centrumok.se/teamsprint-18/>

## **Priser och prisutdelning**

Prisutdelningen sker efterhand att klasserna blir klara. I vuxenklasserna delas inga priser ut, vi har istället valt att skänka en summa motsvarande startavgiften per vinnande lag till Vi-skogen.

## **Marka**

Försäljning av korv, mackor, dryck och fika finns på arenan. Betala kontant eller med Swish.

## **Omklädning, dusch och toaletter**

I anslutning till arenan finns två omklädningsrum inomhus med tre duschar vardera. Duschmöjligheter finns alltså, men det kan bli lite trångt om alla kommer använda sig av dem. Även toaletter finns vid arenan.

## **Tävlingsledning och huvudfunktionärer**

Tävlingsledare: Sara Jonasson (073-6546910) och  
Tomas Holmberg (070-3108803)

Banläggare: Mattias Ågren

Bankkontrollant: Jonas Kjäll

Tävlingskontrollant: Daniel Lind, Tumba-Mälarhöjden OK

## **Tävlingsregler**

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler gäller.

## **Sjukvård**

En första hjälpen-station finns i samma byggnad som sekretariatet, se TC-karta.

# **VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2018!**