



## Välkomna till Ellboda!

### Långdistans med UP 16/9

#### SAMLING

Ellboda på Bogesundslandet. Vägvisning från väg 274 Vaxholmsvägen 8 km NV om Vaxholm. Därifrån 4 km bilväg till arenan. Kollektivtrafik: buss 670 från Tekniska högskolan mot Vaxholm kl 8.20. Byte till buss 681 vid Kulla vägskalet kl 8.45. Kliv av vid Ellboda friluftsgård kl 8.54.

#### PARKERING

Parkering i anslutning till arenan, max avstånd 700 m. Parkeringsavgift 30 kr. Avgiften via Swish till 123 421 14 62 eller kontant.

#### DIREKTANMÄLAN

Direktanmälan kan köpas för öppna motionsklasser, inskolning och utvecklingsklasser klockan 9.00-11.30 vid arenan. Avgifter: 70 kr för ungdomar tom 16 år, övriga 130 kr. Brickhyra: 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr. Det finns även några vakansplatser per klass som säljs på arenan i mån av plats, avgift ungdomar 105 kr och vuxna 195 kr.

#### TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp: Skogsmark med stigar och med litet inslag av kulturmark. Kupering: Måttlig kupering. Sluttningarna är i huvudsak detaljfattiga. Framkomlighet: Mestadels mycket god framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av gles barrskog av varierande ålder. Ett mindre antal områden med tät skog förekommer. Några stigar som berör de lättaste banorna är vitsnitslade.

#### FÖRBJUDNA OMRÅDEN

Förbjudna områden är markerade med violett raster på kartan. Detta gäller bl.a. väg 274 som endast får passeras vid vägövergången. Ingen markering i terrängen.

#### START

Första start klockan 10:00 för lottade klasser. Efteranmälda lottas in tillsammans med ordinarie anmälda. Öppna motionsklasser, inskolning och u-klasser har valfri starttid mellan kl 10 – 12. Avstånd till start 300 meter äng/väg, orange-vit snitsel med bevakad vägövergång. Ingen toalett vid start. Ingen transport av överdrag från start.

#### VÄGÖVERGÅNG

Klasserna HD14 och äldre har en bevakad vägövergång på banan. Vägövergången är snitslad mellan kontrollerna 50 och 51 och tiden mellan dessa räknas bort från sluttiden (avräkning max 2 minuter). Vid vägövergången finns också en vätskekontroll med vatten.

#### MÅL

Vid arenan för HD14 och äldre, samt för U4 och ÖM5-ÖM9.

Utbrutet mål, ca 300 m från arenan för HD10, HD12, HD12K, HD14K, Inskolning, U1, U2 och U3 samt ÖM1, ÖM2, ÖM3 och ÖM4. Bevakad vägpassage på vägen tillbaka till arenan, följ samma snitsel som från arena till start. Utläsning vid målet på arenan.

#### MAXTID 2,5 timmar

## NUMMERLAPPAR

HD14, HD16 och HD21. Självservering vid start, säkerhetsnålar finns på nummerlappen. Speakern följer klasserna HD14 och HD16 lite extra då det är en UP tävling.

## STRUKNA KLASSER D17-20K, D20, H35, D35, H85, H90 och D90

## KARTA OCH BANOR

Karta nyritad 2017-2018 av Norrkartor. Utskriven hos BL Idrottsservice.

Skala 1:15 000 för HD16-21. ÖM7 samt klasserna HD60 och äldre skala 1:7 500 och övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 5 m.

**Kontrollbeskrivningar** finns tryckta på kartan och lösa vid start.

**Sportident** används som stämplingssystem, töm och check sker vid start.

Skyltar med **glada och ledsna** gubbar finns uppsatta längs banan för Inskolning.

**Skuggning** är tillåten i klasserna Inskolning, U1, U2, U3 och U4. Kartor för skuggning finns vid starten.

## VÄTSKEKONTROLLER Vatten serveras i mål och på banan för HD14 och äldre (vid vägövergången)

## PRISER/PRISUTDELNING

Priser till de främsta i klasserna HD10-HD21. Antal priser per klass och tid för prisutdelning anslås på arenan.

Priser till samtliga deltagare som har det utbrutna målet (Inskolning, U1, U2 och U3, HD10, HD12, HD12K, HD14K, ÖM1-ÖM4).

Ett lottat pris till en av segrarna i HD40-HD90, presentkort på julbord på Kastellet i Vaxholm för 2 personer.

## TOALETT/DUSCH

Toaletter finns i anslutning till arenan och i damduschen. Ingen toalett vid start.

Dusch med varmvatten finns att tillgå på arenan. Vi ber er att endast använda ekologisk tvål som tillhandahålls av arrangörerna. Tack till Coop Konsum i Vaxholm. Det finns även möjlighet till havsbad nära arenan.

## SERVICE

**Miniknat:** Start kl 9:30-12.30. Kostnad 20 kr. Swish eller kontant (jämna pengar).

**Barnpassning:** I anslutning till arenan, vid miniknatet. Öppet 9.30-14. Kostnad 20 kr, Swish eller kontant (jämna pengar). Barn över 2 år tas emot.

**Servering** med hamburgare, korv, toast, smörgåsar, hembakat, frukt, godis samt varm och kall dryck.

**Sportförsäljning:** Orienteringsspecialisten

**Första hjälpen,** Vaxholms Civilförsvarsförening finns på plats med hjälp vid lättare omplåstring.

**Forever Living Products** erbjuder nackmassage, provsmakning av Aloe Vera och försäljning.

**Skypark** är den nya höghöjdsbanan på Eriksö i Vaxholm. De är på plats på Ellboda och du får också prova hur man säkrar in sig. Höghöjdsbanan på Eriksö är öppen kl 10-17, uppge "orientering" så får du 30% rabatt!

## SWISH För parkering, direktanmälan, miniknat, barnpassning och servering 123 421 14 62 (Waxholms OK)

## TÄVLINGSREGLER

SOFTs tävlingsregler gäller. Tävländare som avbryter lopp måste passera mål för utstämpling och avläsning.

## TÄVLINGSLEDNING

Tävlingsledare: Cia Fochsen 070-255 43 06, cia.fochsen@waxholmsok.se

Banläggare: Krister Gumaelius, 070-644 36 04, krister.gumaelius@waxholmsok.se

Tävlingskontrollant: Karin Åhlén, OK Österåker

## VARMT VÄLKOMNA