



56:e RODHENLOPPET Med MTBO

Lördagen 3 november 2018

PM för

Orienteringslöpning och MTBO

Arena

Kristinelundskolan i Östhammar. Vägvisning från rondell på väg 76 vid infart till Östhammar

Parkering

På anvisad plats i anslutning till TA. Avgift 20:- . Betalas med Swish 1232980514, via QR-kod eller kontant i mjölkkanan vid ingång till skolan.

Huvudklasser är H17, D17 samt Mix

Anmälningavgifter

Patruller t o m HD16 150 kr, övriga patruller 260 kr. Öppna klasser ungdom 75 kr och vuxna 130 kr.

Start

Gemensam avgång med facklor till start för samtliga klasser, både orienteringslöpning och MTBO, kl 16.30. Kom i god tid! Samling utanför skolan. Starten sker kl 17.00. Avstånd till start ca 1,3 km till största delen på väg. Töm och check innan avgång till start.

Placering av patruller vid starten

I anslutning till PM i skolan finns skiss över hur patrullerna är placerade vid starten.

Överdrag

Överdragskläder kan lämnas vid starten och hämtas i Kristinelundskolan.

Stämplingssystem

Sportident används av samtliga deltagare. Alla deltagare ska stämpla med sin pinne vid varje kontroll. Kontrollera i startlistan att du har rätt Sportident-nummer på din pinne.

Om enheten inte fungerar ska man stämpla med stiftklämman, som hänger på reflexen, någonstans på kartan.

Hyrpinnar hämtas vid sekretariatet. Kostnad 25 kr. Borttappad SI-pinne debiteras med 500 kronor.

Kontrolldefinition

Kontrolldefinitionen finns tryckt på kartan. Det finns ej lösa kontrolldefinitioner.

Löparbank

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

Direktanmälan

Kan göras till öppna klasser vid sekretariatet senast kl 16.00.

Följande öppna klasser erbjuds:

Orienteringslöpning – Ö2 (gul) 2,7 km, Ö5 (röd) 3,7 km, Ö8 (svart) 7,5 km.

MTBO – Lång 16,0 km, Mellan 10,9 km, Kort 9,5 km.

Patrull och brickändringar

Ändringar ska vara gjorda senast kl 16.00 i sekretariatet. Sekretariatet finns i Kristinelundskolan.

Vakanser

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

Nummerlappar

Nummerlappar inkl säkerhetsnålar finns utanför Kristinelundskolan. Alla deltagare ska bära nummerlappar.

Toaletter, dusch och ombyte

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

Resultat

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

Prisutdelning

Prisutdelningen genomförs vid caféet.

Hederspriser i huvudklasserna.

Övriga klass-segrare i vuxenklasserna erhåller Roslagsbröd som hämtas vid prisutdelningsbordet.

Flertal priser i ungdomsklasserna inkl MixU+V.

Servering

Vårt café erbjuder mackor med olika pålägg, varm korv samt kaffebröd. Passa på att njuta av en god fika hos Café Rodhen!

Första hjälpen

Omplåstringsmaterial finns i väska vid caféet.

Maxtid

2,5 tim

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler samt PM gäller.

OBS !

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

Orienteringslöpning**Karta och terräng**

Reviderad 2016 och 2017 med grundmaterial från laserdata.

Skala 1:7 500 för HD60 och HD70. Skala 1:10 000 för övriga. Ekvidistans. 2,5 m.

Observera att meridianerna inte är parallella med kartkanten.

Terrängen är tekniskt utmanande. Närmast start och mål förekommer kulturmark samt tydliga stigar. De längsta banorna kommer till ett småkuperat, detaljrikt område med ett antal sankmarker. Svag till måttlig kupering, mestadels god sikt men det förekommer några områden med sämre sikt och nedsatt löpbarhet.

På några få ställen, där ungdomarna springer, är stigarna förstärkta med vit snitsel.

Banläggning

Gaffling förekommer i form av fjärilar i klasserna H17, D17, Mix och Mixkort. Fjärilar utan gaffling förekommer i flera klasser.

Kontroller

Utmärkta med reflexstav.

Vätska

Vätska finns på två ställen längs en väg i södra delen av området. Endast de längre klasserna passerar vägen. Vatten erbjuds.

Mål

Målet är beläget 500 m från Kristinelundskolan. Följ reflexer och marschaller från mål till avläsning. Avläsning av SI-pinnarna sker i Kristinelundskolan.

MTBO

Karta och terräng

Kartan konverterad till MTBO-norm 2015, reviderad 2018. Skala 1:10 000, ekvidistans 2,5m. Kartan är roterad 25 grader, se meridianer och norrpilar tryckta på kartan. Kartorna är utskrivna på vattenfast papper med A4 storlek.

Terrängen består mestadels av lättcyklade stigar, grusvägar och asfalterade vägar. Några stigar är stenbundna och här gäller det att hålla tempo för att ta sig fram. Mycket svag kupering.

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

Start

Patrullerna startar med cykel i samma process som övriga klasser.

Banor

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

Varje patrull får två kartpaket vid starten. Lämpligen går en deltagare fram och hämtar kartorna, den andra håller cyklarna en bit därifrån.

Kartbyte i samtliga klasser. H17 och Öppen lång har karta på fyra sidor, övriga klasser på tre sidor.

Kolla noga att alla kontroller tas i rätt ordning! Kontrollnummer och kodsiffra finns angivet direkt på kartan, inga kontrolldefinitioner.

Banorna börjar med ett par kontroller stadsnära i Östhammar och avslutas på en fin och mycket platt grusås med omkringliggande storskog, här gäller det att anpassa farten på rätt ställe för att hålla ihop orienteringen i mörkret.

Vissa vägval i början på banorna kan passera löparnas mål, det är fri väg igenom målet men vänligen passera försiktigt.

Vid passage av en större väg skall vägundergången användas, den är tydligt markerad på kartan.

Det ligger en cementfabrik mitt i tävlingsområdet, det är tillåtet att passera vägbommarna och åka in på dess område.

Mål

Målgång sker genom målstämpling ute i skogen, därefter lugn cykling 3 kilometer tillbaka till Kristinelundskolan för avläsning.

Huvudfunktionärer:

Tävlingsledare	Ingrid Sjölander	070 324 64 05
Bitr tävlingsledare	Mats Jacobsson	
Banläggare	Annika Ardell	
	Lisa Johansson	
	Magnus Blåudd MTBO	
Bankontrollant	Yvonne Grehn	
	Martin Jansson MTBO	
Tävlingskontrollant	Per-Erik Wåhlberg OK Linné	

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