

Etapp 3, onsdag 16 januari 2019

Välkommen till 2019 års första Mila Stockholm By Night.

Välkommen också till den första av en serie arrangemang under året som Stockholm har som ett led i firandet av 100 år av OL i Sverige.

Tävlingsarena/Samlingsplats	Arenan är vid OK Ravinens klubbstuga, vid Hellasgården.		
Parkering	Sker på ordinarie parkering vid Hellasgården. Betalning i automater på plats.		
Kollektivtrafik	Buss 401 från slussen rekommenderas. Se sl.se		
Klasser	Klass	Banlängd (Km)	Starttid
	Dam	Ca 6 km	19:00
	Pöbelina	Ca 4 km	19:00
	Herr	Ca 8,5 km	19:05
	Vilsna Själär	Ca 4 km	19:05
	Pöbel	Ca 6 km	19:10
	Herr och Pöbel är öppen för alla. Dam och Pöbelina är bara öppen för damer, Vilsna Själär är öppen för DH60 och äldre.		
Samling – Förstart-Tidsstart Kartan hämtas vid samlingsplatsen	<p>Samling sker i OK Ravinens klubbstuga vid Hellasgården. Vid samlingsplatsen hämtar alla deltagare sina tävlingskartor, som man själv tar med till start. Kartorna ligger i klubbpåsar och är märkta med namn, klubb och klass. Påsarna är märkta med klubbnamn och hänger på ett rep utanför klubbstugan. Kan hämtas från kl 17.30. Det är inte tillåtet att bryta förseglingen på kartorna och tjuvtitta på dem innan startsignal. Det finns inga reservkartor vid tidsstart, så glömmar man sin karta vid samlingen blir det jobbigt och ett stort handikapp.</p> <p>Förstarten är belägen 1,6 km från samlingsplatsen. Anslag vid samlingsplatsen och små kartskisser som deltagarna kan ta med sig, visar var förstarten är. Vid förstarten sker även målstämpling, varför överdrag kan tas med och lämnas/hämtas där. Arrangören transporterar inga överdrag till samlingsplatsen (klubbstugan) efter tävlingen.</p> <p>Tidsstarten ligger ca 200 m från Förstart. Funktionär ropar fram respektive klass ca 3 minuter innan start. Vid tidsstart ställer deltagarna upp sig bakom startlinjen och starten sker genom signal med visselpipa, varvid kartornas försegling kan brytas.</p>		
Mål/ Utcheckning	Utbrutet mål, i anslutning till Förstarten. Viktigt att ni checkar ut vid Arenan/samlingsplatsen innan ni åker hem. Missad utläsning medför eftersöksavgift på 500:-		
Banorna	Fulgaffling används. Deltagarna rekommenderas att läsa sina egna kartor. Banorna har klassisk design eftersom det är 100 år sedan orienteringssportens stora genombrott. Detta innebär att det varken finns fjärlar eller diamanter, ej heller 100 kontroller/km.		

	Skänk gärna en tacksamhetens tanke till Erstaviks gård som bjuder på dagens terräng och som även bidragit till att stockholmsorienteringen fortsatt har trevlig terräng att springa orientering i.
Kontroller	Försöket med OL-skärm som vi haft under de två första etapperna är avslutat. Vid detta och kommande arrangemang används traditionell reflexstav och i förekommande fall även röd lykta. Lämna gärna din erfarenhet på försöket med OL-skärm till, StOF-kansliet, orientering@stockholmsidrotten.se .
Toaletter	Ej vid förstart/tidsstart. Ravinens klubbstuga har ett begränsat antal, Hellasgården har också i anslutning till bastun.
Karta	Skala 1:10 000, för samtliga klasser. Kartan är nyritad av Carl Bachman och Fredrik Ahnlén hösten/vintern 2018. Ekvidistans 5 m. Kodsiffror finns ihop med kontrollnumret på kartan.
Terrängbeskrivning	<p>Relativt flack terräng, dock en trevlig sluttning där kontrollerna passar så bra. Området har inslag av stora sankmarker och genomkorsas av ett flertal stora och små stigar och mindre skogsvägar. Vegetationen består av i huvudsak av barrskog i varierande ålder. Mestadels mycket god framkomlighet. Troligtvis vitt underlag och snygg terräng.</p> <p>OBS På grund av snö och smältning om vart annat är vissa skogsvägar mycket isiga och hala. Det kan vara blött i sankmarker och det är en del vatten i diken och bäckar.</p>
Maxtid	Målet stänger 21.00 då även kontroller börjar tas in.
Service	Servering vid arenan av enklare modell. Trångt med omklädning och dusch vid arenan. Dusch hemma rekommenderas. Glöm inte att stämpla ut i Ravinens klubbstuga.
Tävlingsledning/Banläggare	Ola Kåberg, olakaberg@hotmail.com , 070 323 66 95 Gustav Bergman/Lasse Forsberg.
Mer om	<p>MILA Stockholm By Night är en cupträningstävling först och främst för Stockholms elitlöpare, seniorer och juniorer.</p> <p>Tanken med MILA SBN är att popularisera nattorientering men även att hålla kvalitén uppe på träningarna under vinterhalvåret. MILA SBN ger också StOF:s elitmiljö möjlighet att träffas och sprida information i olika frågor en gång per månad under vintern.</p> <p>Svårighetsgraden på banorna ska anpassas till "elit". Stockholms OF:s elitkommitté och Valdemar von Schinkel bestämmer upplägget inför varje deltävling. Det betyder att banlängd och svårighetsgrad kan variera beroende på tidpunkt och underlag.</p> <p>Deltagarna behöver inte delta vid varje tillfälle, men om man vill aspirera på titeln "årets ljushuvud" då är det en fördel att delta ofta och framförallt vid den avslutande finalen.</p> <p>Finalen genomförs med jaktstart baserat på poängställningen efter fyra deltävlingar. Den som har mest poäng startar först och först i mål är segraren i MILA SBN.</p>

Välkomna och lycka till!

Orientering 1919-2019,
100 år av idrott i världsklass

