



# Stockholm Indoor Cup 2019

Världens största inomhusorientering!



**Lördag 2 februari - Etapp 1:** Anna Whitlocks Gymnasium, Garvargatan 10, Kungsholmen. Se karta: <https://goo.gl/maps/ChnVVekxhNy>. 200 m gångväg från Rådhuset (T-bana) & 900 m gångväg från Centralstationen. Observera att huvudingången till gymnasiet (via Hantverkargatan) inte kan användas.

Snitslad väg från Rådhusets T-bana (utgång mot Hantverkargatan och Stadshuset). Om ni åker bil, räkna med att det blir mycket svårt att hitta parkering! Förutom gatorna i området kan Rådhusgaraget rekommenderas.

**Söndag 3 februari - Etapp 2:** Huddingehallen, Gymnasievägen 2, Huddinge. Se karta: <https://goo.gl/maps/fvou9yXUCSU2>. Pendeltåg till Huddinge station, därefter 1,2 km promenad, alt. buss 705, 710, 709, 744, 742 till Kvarnbergsplan.

Snitslat från busshållplats Kvarnbergsplan till entrén (samma entré som simhallen). För parkering, använd [denna karta](#) för att hitta platser. Parkering kan även finnas på gatorna mellan lägenhetshusen. Respektera gällande parkeringsregler och parkera så att ingen utfart blockeras.

**Arena:** Öppen mellan 08:45 och ca 16:30

**Maxtak & reservlista:** Vi har uppnått maxtaket för antal startande i SIC 2019 i tävlingsklasser, men det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig till öppna klasser. Om du inte hann anmäla dig till tävlingsklass innan dessa stängdes finns en reservlista, formulär och mer information kring detta finns på Eventor.

**Ändringar och avanmälan:** Använd formulären som finns länkade på Eventor. Om du är sjuk eller inte kan springa är det bra om du avanmäler dig eller lämnar återbud då en annan person kan få chansen att springa! Om återbud lämnas senast vid efteranmälningsstoppet (30 januari) faktureras ingen avgift, men lämna gärna återbud senare också! Ändringar kommer kunna göras i sekretariatet under tävlingsdagarna.

**Direktanmälan:** Vi kommer att ha ett begränsat antal kartor till försäljning, först till kvarn gäller (antalet kartor beror på hur många föranmälda det finns i Eventor). Föranmäl dig gärna via Eventor för att säkra din plats! Direktanmälan kan göras till motionsklasserna och U-klasserna i sekretariatet. Kostnaden är 120 kr för vuxen och 75 för barn.

**Start:** Första start båda etapperna är kl 10.00. 3-minuters gå-fram-tid. Starten är i anslutning till arenan båda dagarna. Start sker med starttid (ej startstämpling) i samtliga klasser utom motionsklasser och U-klasser. Ungdomsklasserna H/D12 och H/D14 får titta på kartan 1 minut innan start. Klubblösa och tävlande från utländska klubbar skall betala innan start om inte så redan har skett, betalning sker i sekretariatet.

**Stämplingssystem:** Sportident, alla varianter går bra att använda (SIAC kan användas men inte touchfree-funktionen). Hyra av SI-bricka 30 kr, hämtas i tävlingsinformationen. Glöm inte att lämna tillbaka pinnen, ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.

Både SIAC, SI-card 11 och SI-card 10 (med blinkfunktion) riskerar att inte hinna blinka klart innan det är dags för nästa stämpling, eftersom kontrollerna sitter tätt. Vid sekretariatet finns möjlighet att ställa om tiden så att pinnen blinkar kortare tid, och ställa tillbaka efter tävlingen.

**Maxtid:** Ingen maxtid, men målet stänger 15.30 båda dagarna (1 timme efter sista start).

**Karta och regler:** Nyritade kartor från 2018/2019. [Kompleta regler och kartnorm](#) kommer att finnas på Eventor och på arenan. Vi ser ett starkt växande intresse för tävlingen, vilket är jättekul på många sätt - men att finna lämpliga byggnader är svårt. Vi ber er ha överseende med om arenor och tävlingsområde upplevs som trång. Läs mer under etappspecifik information nedan.

Kartorna ligger inte i plastfodral, ta med själv om du önskar detta (kartan blir inte blöt, så risken för att den går sönder är liten). Storleken är A3 för samtliga klasser båda dagarna utom U1 (som har A4-karta båda dagarna). Definitioner finns endast lösa (men kan häftas fast på kartan för de som önskar). I U1 kommer kodsiffran stå bredvid kontrollnumret på kartan (likt 25-manna). Eftersom alla klasser har många kontroller kan det bli svårt att få plats med definitionen i definitionshållaren, vi rekommenderar därför att man antingen viker den eller häftar fast den på kartan. Banlängderna som står i startlistorna är ej den verkliga banlängden då kartan har flera våningar och det går ej att räkna ut den verkliga löpsträckan.

**Klädsel och utrustning:** Endast rena skor (för inomhusbruk) är tillåtna, noggrann kontroll kommer att ske. Dobb- och dubb skor är totalt förbjudna, även skor med plastdobb! Heltäckande klädsel behövs inte.

**WARNING:** Det är oundvikligt med snäva hörn, smala trappor och mötande löpare flera gånger under banan. I och med det höga deltagarantalet kommer det också att vara trångt på vissa ställen. Det kommer även finnas enkelriktade korridorer, läs kompletterade [dokument på Eventor](#). Använd sunt förnuft, ta det lugnt, framför allt runt snäva hörn. Vi vill ha en rolig tävling för alla!

Flera trappor kommer att ha mycket hög belastning, därför gäller högertrafik i trapporna. Av erfarenhet vet vi också att man kan behöva stanna för att titta på kartan, undvik att göra det i trapporna eller i smala dörröppningar så att snabbare löpare kan passera.

Vi är gäster och ber er att ha respekt för lokalerna - ta det lugnt så att ingenting förstörs. Om ni har ner något från en hylla, vänligen lägg tillbaka det på samma plats, eller, om det går sönder, meddela närmaste funktionär. Ni blir ersättningsskyldiga, så ta det lugnt!

**Säkerhet:** Vakter finns strategiskt utplacerade i tävlingsområdet ifall det skulle hända något (personskada, något som går sönder osv). Samtliga funktionärer på banan kommer att ha

reflexvästar. Tänk på att funktionärer har rätt att passera avspärrningar och stängda dörrar, tveka inte att ta kontakt med dem om det behövs!

Om brandlarmet skulle ljuda, använd närmaste dörr ut. Återsamling sker i första hand utanför ingången till arenan. Kameraövervakning kan förekomma i skolorna, genom att springa godkänner du att du blir filmad.

**Kontroller:** Kontrollerna är markerade *endast* med SI-enheter. På flera ställen sitter kontrollerna mycket tätt (så nära som 2 meter ifrån varandra!). Kolla därför kodsiffran mycket noggrant! Kontrolldefinitioner finns endast lösa (häftapparat finns). Observera att några banor har upp mot 30 kontroller, så om du har SI-card 5 ("den gamla röda") eller SI-card 8, se till att inte stämpla i kontroller som inte är dina då minnet kan ta slut (och därmed blir du ej godkänd).

Ingen bana har över 29 kontroller någon av dagarna så alla SI-brickor fungerar!

### **Banläggarens ord, etapp 1 (David Hector):**

Nu närmar det sig! Jag har tidigare skrivit lite kommentarer på Facebook, så in och läs dem där! Men här är lite till för den nyfikne:

Förvänta er en tuff etapp, både fysiskt och tekniskt. Kanske även mentalt när ni inser att ni måste två våningar upp igen... Hört från en elev i skolan: "Nej, nu gick vi ju ner för långt igen". Och så är det, det kan ibland vara svårt att veta var man är. Den som lyckas hålla huvudet kallt och hitta alla luriga vägval kommer att vara den som står som segrare efter dagens etapp och får chansen att skaffa sig ett bra utgångsläge inför söndagens avgörande.

Att lägga en etapp i en sån här fantastisk byggnad är oerhört inspirerande! Det finns nästan alltid flera vägval på sträckorna och det kan nog bli den avgörande faktorn. Så våga ta kartstopp innan du rusar iväg...

Stort lycka till! Jag hoppas att ni har ägnat er åt backträning för det kan vara till nytta denna inledande etapp..!

### **Banläggarens ord, etapp 2 (Assar Hellström):**

Årets SIC kommer bjuda på väldigt olika typer av byggnader på det två etapperna. Etapp 2 kanske inte kan erbjuda samma imponerande utbud av våningsplan som på etapp 1 men ack minst lika tekniskt utmanande banor. SIC 2019 avgörs nämligen i Huddinges största gymnasieskola (Huddingegymnasiet). Arenan är belägen i Huddingehallen och kommer erbjuda den största arenan hittills i SIC:s historia, här bör alla få plats utan större trängsel. Dock är tävlingsområden inte lika luftigt så visa hänsyn för andra löpare och ta det lugnt runt alla hörn!

Banorna på etapp 2 kommer inledas med en kylig väg till startpunkten så värm upp ordentligt, se dock till att ha lite kyla kvar när du kastar dig in i en labyrint av korridorer, klassrum och kanske annat... Vinnande konceptet på denna etapp kommer vara att hitta de snabbaste vägvalen, var därför inte rädd för att ta ett extra (långt) kartstopp! Förra året

invigde vi även utmaningen med enkelriktade korridorer, inför denna etapp kan det vara smart att plugga på hur dessa fungerar lite extra, nästan alla banor berörs nämligen av de röda pilarna som garanterat kommer skapa en hel del uppgivna suckar under tävlingens gång.

Alla banor avslutas med den längsta spurten vi någonsin haft på SIC! Även här kan det bli lite kyligt, se därför till att heja på era kompisar lite extra så att man kan känna värmen från publiken när man stämplar i mål för sista gången på SIC 2019. Segrare av SIC 2019 kommer vara de löpare som har bemästrat både vägvalsproblematiken och fysiken bäst, det kan vi lova!

### **Etappspecifik information:**

#### **Etapp 1:**

**Arena:** Arenan är utspridd på flera plan i matsal och klassrum, [arenakarta](#) kommer att finnas på Eventor och på arenan. Vänligen utnyttja alla ytor på arenan för att minska tängsel! Det finns gott om toaletter på flera olika våningar, dusch finns en trappa ned nära ingången.

**Väskfri zon på arenan:** För att skapa plats runt målet är rummet med målgång och sekretariat en "väskfri zon". Stå gärna här och titta, få hjälp i sekretariatet m.m. men lämna inte din väska där! Det finns gott om andra utrymmen, på flera våningar att sitta vid, vänligen respektera detta!

#### **Etapp 2:**

**Arena:** Arenan är i Huddingehallens A- och B-hall, en trappa upp från ingången, se [arenakarta](#). Vi kommer ej att ha någon servering på söndagen, utan hänvisar till Huddingehallens café som ligger i direkt anslutning till arenan.

**Utepassage:** På söndagen kommer det finnas en utepassage för samtliga löpare till startpunkten och från sista kontrollen med två parallella mattor. Det är absolut förbjudet att springa på sidan av mattan eller springa på mattan som går i motsatt riktning! Ta det extra försiktigt här då det kan vara halt och bli trångt vid utepassagen!

**Skoförbud:** Inga ytterskor på arenan tack för allas trevnad, detta gäller båda etapper. Ta av er skorna vid ingången till arenan, vi tillhandahåller påsar.

**Snabbast på den svåraste sträckan (NYHET):** I klasserna Herrar, Damer, H16, D16, Tanter och Gubbar delas ett ärofyllt pris ut per klass till den som snabbast tar sig runt banans svåraste sträcka (enligt banläggarna). Du behöver ej anmäla dig, alla deltar i tävlingen automatiskt. På lördagen är det det sträckan 3-4 för herrarna, sträcka 8-9 för damerna, sträcka 6-7 för D16, sträcka 10-11 för H16, sträcka 2-3 för Gubbar och sträcka 4-5 för Tanter.. På söndagen är det det sträckan 6-7 för Herrar, sträcka 5-6 för Damerna, sträcka 4-5 för H16, sträcka 3-4 för D16, sträcka 4-5 för Tanter och sträcka 5-6 för Gubbar.

**Prisutdelning:** Priser delas ut på söndagen till de främsta i samtliga klasser utifrån totalresultatet (utom motionsklasserna och U-klasser). Prisutdelning sker så fort söndagens

etapp är avslutad. Om pristagaren har åkt hem pga tidig start skickar vi priset med post. I U-klasser och HD12 delas priser ut direkt efter målgång.

**Service på arenan:** Speaker, liveresultat, toalett, dusch. Välsorterad servering med kort- och Swishbetalning (endast lördag, på söndag hänvisar vi till Huddingehallens café). Ekens sportprodukter är på plats på lördagen och OL-specialisten är på plats på söndagen.

**Långpass:** Se separat PM på Eventor.

**Följ oss på Facebook och Instagram:** Spännande info, kuriosa och annat smått och gott finns på vår Facebooksida: [facebook.com/stockholmindoormap](https://facebook.com/stockholmindoormap) samt via instagram [@stockholmindoormap](https://instagram.com/stockholmindoormap). Tagga gärna dina inlägg med #sic19.

**Kontakt och tävlingsledare:** Oskar Forsberg, 073-240 22 64, [info@stockholmindoormap.se](mailto:info@stockholmindoormap.se)

**Banläggare:** David Hector & Assar Hellström

**Sekretariat:** David Hector & Jonas Rinnbäck



Anna Whitlocks  
gymnasium

Välkommen in!

[stockholmindoormap.se](https://stockholmindoormap.se)

