



Inbjudan till Medeldistanstävlingar 2019-03-30 och 2019-03-31

Södertälje-Nykvarn Orientering inbjuder till nationella medeldistanstävlingar i orienteringslöpning lördagen den 30 mars och söndagen den 31 mars.

På lördagen avgörs en deltävling i Södermanlands **Ledartröja samt UKM & Raketen.**

På söndagen arrangeras också en tävling i MTB-O, kombinera gärna med detta arrangemang!

Klasser	Tävlingsklasser				Motionsklasser för ungdomar
	D10	D35	H10	H35	Insk
D12	D40	H12	H40	U1	
D12 Kort	D45	H12 Kort	H45	U2	
D14	D50	H14	H50	Öppna motionsklasser	
D14 Kort	D55	H14 Kort	H55		
D16	D60	H16	H60	ÖM 1 ÖM 3 ÖM 5 ÖM 7 ÖM 8	
D16 Kort	D65	H16 Kort	H65		
D18	D70	H18	H70		
D20	D75	H20	H75		
D21	D80	H21	H80		
	D85		H85		
	D90		H90		
Fri starttid i alla motionsklasser - ingen föranmälan i motionsklasser. Banlängder i enlighet med tävlingsreglerna.					
Tävlingskategori	Nationella medeldistanstävlingar i orienteringslöpning.				
Anmälan	Via Eventor senast söndag 24 mars kl 24.00.				
Efteranmälan	Via Eventor senast onsdag 27 mars kl 24.00 mot 50% förhöjd anmälningsavgift. På arenan under tävlingsdagarna kl. 10.00 – 11.00 (Lördag) samt 09.00 – 10.00 (Söndag) på de i startlistan inlagda vakanta platserna i HD12, HD14 samt HD16.				
Anmälningsavgift	Vuxna 140 kr, ungdom t.o.m 16 år 80 kr. Faktureras klubbvis i efterhand. Utländska löpare ska betala till sekretariatet senast på tävlingsdagen.				
Lottning	Efteranmälda lottas in med ordinarie anmälda.				
Stämplingssystem	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.				
Arena	Skogsmål på tallhed. Vägvisning efter väg 576 ca 9 km väster om avfart från E20 vid trafikplats				

	Nykvarn alt 11 km öster om avfart från E20 vid trafikplats Läggesta. All trafik till tävlingen ska gå denna väg. GPS-koordinater: 59.214479, 17.322523
Start- och resultatlista	Publiceras via Eventor och på Arenan.
Direktanmälan	Anmälan på tävlingsdagen ute på Arenan kan ske till öppna motionsklasser samt U1, U2 och Inskolning.
Parkering	I grusgrop. Följ anvisningar från funktionärer. P-avgift 20:-.
Start	Lördag första start kl. 11.00. Fri starttid kl. 11.00 – 13.00 i motionsklasser. Söndag första start kl. 10.00. Fri starttid kl. 10.00 – 12.00 i motionsklasser.
Karta	Skala 1:10 000 utom Öppna klasser samt D/H45 och äldre som har 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Reviderad hösten 2018.
Terrängbeskrivning	Skogsmark bestående av i huvudsak tallhed samt detaljrika höjdparter. Mindre partier av granskog, gallrad ungskog samt tätare ungskog förekommer. Området har ett stig- och vägnät av normal omfattning. Kuperingen är svag till måttlig. Sankmarker förekommer i ringa omfattning.
Mål	Målstämpling.
Sportförsäljning	Letro Sport.
Omklädnad / Dusch	I närheten av arenan. Varmvatten utomhus.
Toaletter	På arenan och vid start på lördagen.
Miniknat	Lördag kl 11.00 - 13.00, söndag kl 10.00 – 12.00.
Barnpassning	Erbjuds ej. Dock kan föräldrar begära anpassad lottning.
Servering	Välserverad servering med hamburgare.
Tävlingsledare	Lennart Borg
Tävlingskontrollant	Anders Runander
Banläggare	Katarina Borg
Bankontrollant	Sven Undeland
Upplysningar	Lennart Borg, tel 070-553 10 78, e-post lennart.borg62@gmail.com Katarina Borg, tel 070-797 08 22, e-post katarina.m.borg@gmail.com

Välkomna!