



PM
Medeldistans
2019-03-31

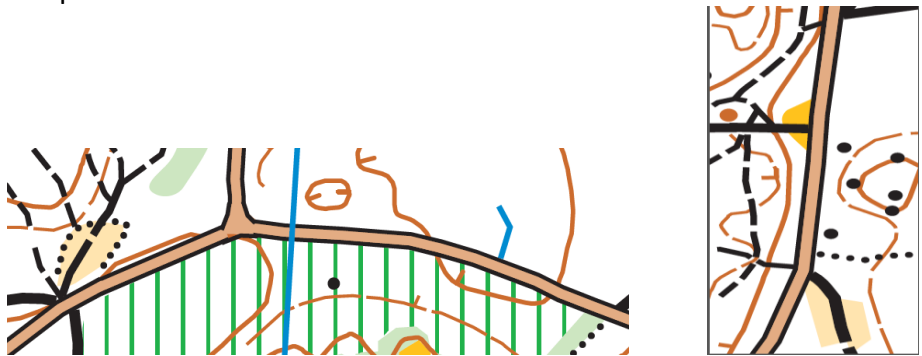
Nationell medeldistanstävling i orienteringslöpning arrangerad av Södertälje-Nykvarn Orientering

OBSERVERA ÖVERGÅNGEN TILL SOMMARTID UNDER NATTEN 30-31/3!

Länk till MTB-O tävling samma dag:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/21954>

Arena	Skogsmål på tallhed vid Svartbro väster om Nykvarn. 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								
Parkering	Efter väg samt i grusgrup. Följ anvisningar från funktionärer. Avstånd till Arenan 500 – 1 500 m (röd-vit snitsel) efter barnvagnsvänlig trafikerad väg. P-avgift 20 kr. Betala gärna via Swish redan innan ni är framme vid parkeringen så går det smidigare. Nr 123 173 0332. Ange: Park								
Efteranmälan	Via Eventor senast onsdag 27 mars kl 24:00 mot 50% förhöjd anmälningsavgift. På Arenan under tävlingsdagen kl 08:30 – 09:30 på de i startlistan inlagda vakanta platserna i H/D12, H/D14, H/D16, H/D12K, H/D14K samt H/D16K.								
Direktanmälan	Anmälan på tävlingsdagen ute på Arenan kan ske till Öppna Motionsklasser samt U1, U2 och Inskolning mellan kl 09:00-11:30. Ingen förhöjd avgift för anmälan på tävlingsdagen.								
Klasser	<table border="0"> <tr> <td><u>Tävlingsklasser</u></td> <td><u>Motionsklasser för ungdomar</u></td> </tr> <tr> <td>HD10 – HD85</td> <td>Inskolning, U1 och U2</td> </tr> <tr> <td>HD12 kort, HD14 kort och HD16 kort</td> <td><u>Öppna Motionsklasser</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8</td> </tr> </table> Fri starttid mellan kl 10:00 – 12:00 i alla Öppna Motionsklasser. Banlängder i enlighet med tävlingsreglerna.	<u>Tävlingsklasser</u>	<u>Motionsklasser för ungdomar</u>	HD10 – HD85	Inskolning, U1 och U2	HD12 kort, HD14 kort och HD16 kort	<u>Öppna Motionsklasser</u>		ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8
<u>Tävlingsklasser</u>	<u>Motionsklasser för ungdomar</u>								
HD10 – HD85	Inskolning, U1 och U2								
HD12 kort, HD14 kort och HD16 kort	<u>Öppna Motionsklasser</u>								
	ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8								
Anmälningsavgift	Vuxna 140 kr, ungdom t.o.m. 16 år 80 kr. Faktureras klubbarna i efterhand. Utländska löpare ska betala till sekretariatet senast på tävlingsdagen.								
Startlista	Publiceras i Eventor och på Arenan.								
Start	En startplats med en startpunkt. Avståndet från Arenan till starten är 400 m. Följ orange-vit snitsel efter en lättframkomlig stig. Första start i tävlingsklasser kl 10:00. Ingen toalett vid start. Start tillåts inte senare än 30 minuter efter löparens ordinarie starttid. Fri starttid kl 10:00 – 12:00 i Öppna Motionsklasser.								
Kontrollbeskrivningar	Finns både på kartan och lösa vid starten.								

Karta	Reviderad hösten 2018 enligt kartnorm ISOM 2017 av Anders Wisén. Färgutskriften av BL-Idrottsservice. Ekvidistans 5 m. Skala 1:10 000 utom H/D45- som har 1:7 500. ÖM5 och ÖM7 erbjuds både 1:10 000 som 1:7 500. Dessa fördelas enligt principen 'först till kvarn'
Passage över väg	Klasser med banor 3,5 km och längre korsar under tävlingen sparsamt trafikerade vägar vid tre tillfällen. Sikten är mycket god vid passagera men samtliga uppmanas att se upp för trafik vid dessa passager! Se kartprov: 
Ungdomsbanor	För Inskolning finns Glada och Ledsna Gubbar som stöd i skogen. Skuggarkartor finns för Inskolning, U1 och U2. De yngsta ungdomsbanorna går nära kanten på kartan så därför finns tydliga skyltar på alla stigar som passerar denna ('STOPP! Kartkant').
Förbjudet område	All passage av väg SV om Arenan får endast ske där så anges på kartan.
Terrängbeskrivning	Skogsmark bestående av tallhed och detaljrika höjdparter. De längre banorna kommer i kontakt med ett eller två mindre områden med gallrad eller tätare ungskog och ett lättframkomligt hygge. Området har ett stig- och vägnät av normal omfattning. Kuperingen är svag till måttlig. Sankmarker finns i princip inte alls. Framkomligheten är mycket god.
Stämplingssystem/kontrollmärkning	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 500 kr. Klasser med fri starttid startstämplar. Övriga klasser startstämplar inte. Alla klasser målstämplar. Samtliga löpare ska därefter stämpla ut vid avläsning, även vid brutet lopp. Kontrollerna är markerade med orange-vita skärmar. Stämplingsenheterna sitter på kontrollställningar. Kontrollerna sitter i vissa områden mycket – kontrollera kodsiffran noga!
Utbrutet mål	Målet är utbrutet. Följ orange-vit snitsel tillbaka till Arenan för utstämpling. Samma väg som till starten nyttjas. Se upp för trafik vid korsande av väg! Viktigt att ni kommer ihåg att stämpla ut vid TC!
Maxtid	Två timmar
Resultatlista	Publiceras i Eventor efter tävlingen. Under tävlingen redovisas resultat via Liveresultat samt på skärmar vid målet.
Omklädnad / Dusch	Varmvatten utomhus 200 m från Arenan. Följ vit snitsel.
Toaletter	På Arenan.
Miniknat	Miniknat finns i anslutning till Arenan, med start mellan kl 9:30-11:30. Ta

	gärna med egen SI-pinne! Avgift 20 kr.
MTB-O	Kringelträffen MTB-O (även DM för Södermanland och Stockholm) avgörs parallellt med Kringelträffen på söndagen. Tävlingarna avgörs i separata områden förutom för H21 som mellan kontrollerna 10-12 passerar en bred stig där cyklister kan åka. Skyltar är uppsatta för att uppmärksamma cyklisterna på detta. Se kartprov: 
Sportförsäljning	Letro Sport
Servering	Välsorterad servering med bl.a. hamburgare. Ta gärna med en egen mugg till dryck för att minska miljöbelastningen.
Priser	Priser i alla tävlingsklasser för ungdomar, juniorer och seniorer samt i motionsklasserna Inskolning, U1 och U2. Antal priser i varje klass kommer att anslås på Arenan. Prisutdelning efter hand som klasserna blir klara. Tider meddelas av speakern.
Omplåstring	Plats för omplåstring finns på Arenan.
Viltrapport	Viltrapportering sker till sekretariatet.
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