

# GRYMNATTA

- mörkt, hårt och svårt -

5 april 2019



Väsby OK



## PM

- Samling** Runby Skola, Upplands Väsby. Vägvisning från Mälarvägen, vid Hemköp, Upplands Väsby.
- Färdmedel** Pendeltåg till Upplands Väsby C, sedan buss 535 eller 562 till Runby Skola, se [www.sl.se](http://www.sl.se) för tidtabell.  
Ni som tar bil, försök att samåka i största möjliga mån. P-avgift 30 kr. Avstånd till TC från parkering max 600 meter.  
Betala gärna parkeringen innan ankomst via swish, 123 496 81 52. Visa upp din betalning för parkeringsvakten.
- Avgifter** Upp till 16 år 80 kr. Övriga 150 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Faktura skickas till klubbarna i efterhand per e-post. Utländska löpare betalar kontant innan start.  
Betalningar från utlandet görs till:  
IBAN: SE38 9500 0099 6026 1046 5656 BIC: NDEASESS  
Betalningar från Sverige görs till Pg 104 65 65-6  
  
Ej återlämnad hyrbricka debiteras.
- UP och JP** Ingår i Stockholms Ungdomspriser  
Ingår i Stockholms Skogskarlarls Juniorpris
- Motionsorientering** Anmälan vid TC 19.00 – 21.00. Ungdom t.o.m. 16 år 80 kr övriga 150 kr.  
Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr. Fri starttid mellan 21.00 – 21.40  
Lösa definitioner finns till de öppna banorna.  
Banor: ÖM3 2,8 km gul  
ÖM5 3,9 km orange  
ÖM7 3,1 km blå  
ÖM8 4,5 km svart  
ÖM9 7,5 km svart  
  
Dessutom erbjuds lättare banor som är lite längre:  
Challenge 5 5 km lätt  
Challenge 7,5 7,5 km lätt  
  
Skala: ÖM3-8 1:7 500, ÖM9 1:10 000.
- Strukna klasser** D12 kort, D14 kort, H14 kort, D16 kort, D17-20 kort, D21 kort, D40 samt D75.

<b>Nummerlappar</b>	H21 har nummerlapp, självservering vid starten. Säkerhetsnålar finns vid starten.
<b>Stämplingssystem</b>	SportIdent används. SI-enheterna är <u>ej</u> aktiverade i trådlöst läge men SIAC-bricka kan användas som traditionell bricka.
<b>Karta</b>	Certifierad laserutskrift. Skala 1:10 000 och 1:7500 för HD45 och äldre. Ekvidians: 4 m. Reviderad 2019.
<b>Livelox</b>	Banor och karta kommer att publiceras på Livelox efter tävlingens slut.
<b>Kontroller</b>	Utmärkta med reflexstavar , SI-enhet med kodsiffra och stiftklämma. Om enhet ej fungerar använd stiftklämma i reservruta. För att få spridning innehåller H21-banan en fjärril. Kontrollbeskrivningar tryckt på kartan samt lösa vid start.
<b>Vätska</b>	Sportdryck och vatten erbjuds för de längsta banorna. Vätskan serveras längs en obligatorisk passage som är markerad på tävlingskartan. Följande klasser erbjuds vätska: H20, HD21, H21K, H35, H40, ÖM9.
<b>Eljusspår</b>	Inom området finns ett antal eljusspår, dessa kommer att vara släckta under tävlingen.
<b>Terräng</b>	Tävlingsområdet är ett stadsnära och välanvänt friluftsområde bestående av stigrik skogsmark som genomkorsas av ett antal skogsbilvägar och motionsspår. Framkomligheten i skogen är mestadels god men några områden med tät ungskog förekommer. Svag till måttligt kuperad terräng. Områdets karaktär utmanar med klurig nattorientering i hög fart. Under vintern har viss gallring i området skett som påverkar löpbarheten i de centrala delarna av tävlingsområdet.  Närheten till samhället innebär att tävlande passerar bostäder, beteshagar, odlad mark samt de längre banorna även en trafikerad väg. Flera förbjudna områden är markerade. Visa hänsyn!
<b>Passage över åker</b>	Klasserna H18, H20, HD21, H21K, HD35, H45, ÖM9 passerar odlad åkermark. Tydliga passager är markerade på kartan och med röd-vit snitsel längs dessa passager. Det är förbjudet att beträda odlad mark på annan plats än vid de markerade passagera.
<b>Trafikerade vägar</b>	Inom tävlingsområdet passeras en eller flera vägar där biltrafik kan förekomma. Iakttag försiktighet och var uppmärksam.
<b>Förbjudna områden</b>	All tomtmark är förbjuden att beträda. Dessutom finns ett antal förbjudna områden röstreckade på kartan.

<b>Start</b>	Första start 21.00. Avstånd ~700m, asfalterad GC-väg, Orange/vit snitsel. Överdrag fraktas till arenan.  OBS! Ingen toalett vid starten.
<b>Maxtid</b>	2 timmar. OBS! Deltagare skall genast bege sig till mål för utstämpling när denna tid överskridits!!
<b>Brutet lopp</b>	Alla som avbryter tävlingen måste bege sig till mål för utstämpling!
<b>Resultat</b>	Kommer att anslås på TC utomhus samt på Eventor. Kartan läggs även upp i Livelox.
<b>Priser</b>	D21 3 pris, H21 3 pris, D20 3 pris, H20 3 pris, D18 3 pris, H18 3 pris, D16 5 pris, H16 5 pris, D14 3 pris, H14 6 pris, D12 2 pris , H12 2 pris, H16 kort 1 pris samt H12 kort 1pris  Dessutom lottar vi ut 4 priser i de öppna klasserna.
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s tävlingsregler gäller.
<b>Ombyte, dusch, och toalett</b>	Inomhus i idrottshallen. Två toaletter finns även utomhus. Inga toaletter vid starten.
<b>Servering</b>	Inomhus i idrottshallen. Öppet från 18.30 <b>OBS! Inga orienteringsskor inomhus!</b>
<b>Viltrapport</b>	Till tävlingssekretariatet.
<b>Första hjälpen</b>	Finns invid sekretariatet.
<b>Tävlingsledning Upplysningar</b>	Anders Berkelund, 0706-97 94 61, anders.berkelund@gmail.com Anders Degselius, 0738-84 27 84, anders.degselius@gmail.com
<b>Banläggare</b>	Lukas Olsson, bankkontroll Bengt Eriksson
<b>Tävl. kontroll</b>	Per-Åke Carlenstam

## MYCKET VARMT VÄLKOMNA!

### Våra sponsorer:



Upplands Väsby  
kommun

