



OK Älvsjö Örby

PM 43:e Tiomilarepet onsdagen 10 april 2019

Samling	Segeltorps IP, Kungens Kurva
Parkering	På allmänna parkeringsplatser i anslutning till idrottsplatsen, OBS parkeringsregler med P-skiva.
Allm kommunikationer	Buss 710 från Skärholmen Diagonalvägen. För tidtabell se www.sl.se
Start	Gemensam start klassvis för sträcka 1 med tider enligt nedan. D 21L, D 21 K, D 16, D 90, H/D 14 19.00 H 16, H 90, H 110, H 125 19.20 H 21 L, H 21 K 19.30 Lag ansvarar själva för bedömning om pannlyse kan behövas Notera mörkrets inbrott dagarna före tävling Glöm ej nolla bricka före ingång till start och växling Till startpunkt är det cirka 100 m.
Öppna banor	ÖM 3, ÖM 6, ÖM 9, Anmälan mellan 18.00 – 19.30 Start mellan 18.15 – 19.30, avstånd till start 400 m Observera att Öppna banor har eget utbrutet mål och utstämpling sker vid plats för anmälan
Nummerlappar	Utdelas klubbvis på TC, medtag egna säkerhetsnålar. Sträcka 1 svarta nummer, sträcka 2 röda.
Resultat	Resultat kommer att finnas på Eventor men går även att följas på http://liveresultat.orientering.se/ under tävlingen.
Lagändring	Lagändring görs i första hand i Eventor fram till 20.00 tisdag 9 april samt i sekretariatet senast 30 min före start. Anmälda SI-brickor måste användas på rätt sträcka.
Växling	Växling sker genom överlämnande av ny karta. Löpare som ej växlar ut till ny löpare får ej ta karta för sträcka 2.

Mål	Målstämpling för båda sträckor efter mållinje Öppna motionsbanor har utbrutet mål, utstämpling sker vid plats för anmälan.
Kontroller	Kontroller är utmärkta med reflex, skärm samt stämplingsenhet. Om SI-enhet ej fungerar, stämpla i kartan. Vissa kontroller kan sitta tätt, kontrollera kodsiffra noggrant.
Spridning	Samtliga klasser utom HD – 14 har gafflade banor
Brutet lopp	Även löpare som utgår måste stämpla vid mål.
Karta/terräng	1:7 500 ekv 5 m för klasserna H 110, H 125 samt ÖM3. 1:10 000 ekv 5 m, för övriga klasser måttligt kuperad, delvis stigrik terräng.
Förbjudna områden	Förbjudna områden är markerade på kartan.
Elljusspår	I terrängen finns elljusspår, detta släcks från central styrning kl 22.00
Omstart/maxtid	Omstart kommer att ske c:a 20 min efter ledande lag vid växling Exakt tid meddelas av speaker. Målet stänger 23.00
Omklädnad/dusch	Omklädnad inomhus i anslutning till arenan.
Tolatter	På arenan.
Priser	Priser i H 21 L, D 21 L, H 21 K, D 21 K Samt i ungdomsklasser. Antalet anslår på arenan.
Servering	I anslutning till omklädnadsrummen svarar Segeltorps IF för cafeteria.
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare Christer Nordström 010-480 55 70 Banläggare Magnus Nordström Bankontroll Mats Zackrisson 070-654 00 70

Välkomna