

## PM för IFK Lidingö SOKs nationella orientering på Lidingö –Hälsans ö - onsdagen den 1 maj 2019



**Parkeringsutrymmena är begränsade varför vi vädjar att ni samåker, cyklar eller använder kollektivtrafik.**

**Arena:** Vid Sticklinge skola, Lidingö, 5 km från Ropsten.

**Kollektivtrafik:** Buss 205 från Ropsten till Harrvägen. Därifrån 50 m promenad till Arenan. Se [www.sl.se](http://www.sl.se) för fullständig tidtabell.

**Bilar:** Vägvisning från N. Kungsvägen (mot Elfvik), 3 km från Ropsten.. Värna om miljön – åk kollektivt eller samåk. Eller cykla – cykelparkering på Arenan

**Parkering:** Upp till 3 000 m från Arenan. Följ anvisningar. P-avgiften 30:- betalas vid ingången till Arenan – kontant eller Swish 123 000 47 13

**Klasser och banlängder:** Se startlista.

**Direktanmälan:** I Öppna -, Utvecklings- och Inskolningsklasser mellan 9.30-11.30, till ordinarie avgifter. Fri starttid 10.00-12.00. Kartor erhålles vid starten.

Ungdom t o m 16 år 70:-. Övriga 150:-. Avgift för Sportidentbricka 30:- tillkommer för de som hyr bricka. Kontant betalning eller Swish 123 000 47 13  
Borttappad SI-bricka debiteras med 400:-

**Start:** Första start 10.00. Avstånd till start 700 m längs trafikerad väg. **Observera att det är två starter intill varandra.**

*Nummerlappar* till H/D 14 och H/D16 finns vid starten. Ta med säkerhetsnålar.

**Startlista:** Finns i Eventor och på informationstavla på Arenan.

**Inskolning:** Glada och sura ansikten finns uppsatta längs banan. Svart/vit karta vid starten för uppföljare.

**Karta:** ritad 2018/19 med nya ISOM 2017 normen, 5m ekvidistans.  
*Skala* 1:7 500 för H/D45 och äldre samt öppna klasser. Övriga 1:10 000

**Kontrollbeskrivningar:** Lösa kontrollbeskrivningar vid starten, samt tryckta på kartan.

**Stämplingssystem:** Sportident i samtliga klasser. Hyrbrickor hämtas vid direktanmälan. Tömning och check av bricka sker strax före startplatsen. Löpare som bryter ska stämpla ut vid målet.

**Förbjudna områden:** All tomtmark, samt markeringar påtryckta på kartan. Förbjudna områden är markerade i terrängen, där heldragen linje finns på kartan. Vi tävlar i ett flitigt använt friluftsområde och visar därför särskild hänsyn.

**Maxtid:** 2 timmar.

**Service:**

*Toaletter* finns bara vid Arenan.

*Barnpassning* välkomnar alla barn över blöjåldern. Kostnad 20:-.

*Miniknat* 9.30-13.00. Kostnad 20:-.

*Ungdomsaktivitet* 9.30-13.00.

*Omklädning och dusch* inomhus.

*Speakerbevakning* i UP-klasserna H/D 14, H/D 16

*Resultat* anslås i ungdomsklasserna. Övriga hänvisas till [live.orientering.se](http://live.orientering.se).

*Marka* med grön inriktning

- Hälsosamma vegetariska wraps med lingondricka.

- Kaffe och härligt hembakat bröd. Kaffe till halva priset om egen mugg medförs.

- Laktosfria och glutenfria alternativ finns.

Kontant betalning eller Swish 123 000 47 13

*Sportförsäljning* av Orienteringsspecialisten.

*Första hjälpen* finns på Arenan. Hjärtstartare finns vid starten och på Arenan.

**Priser:** Till segrarna i klasserna H/D18-H/D21. I ungdomsklasserna enligt StOF:s riktlinjer.

**Tävlingsregler:** SOFT:s. Tävländare deltar på egen risk.

**Huvudfunktionärer:**

Tävlingsledare Tapani Mattus (070-483 09 37)

Bitr.tävlingsledare Håkan Ihrfors

Banläggare Hans Tarandi, Rasmus Palmqvist Aslaksen

Tävlingskontrollant Jan Söderberg,

Bankkontrollant Mikael Jansson, Martin Larbo

Jury: Anslås på arenan

**VARMT VÄLKOMNA TILL EN HÄRLIG VÅRDAG PÅ LIDINGÖ!**

