



PM

CENTRUM TEAM SPRINT

Torsdag 6 juni 2019
Södermalm

Välkomna att fira nationaldagen med oss i hjärtat av Södermalm!

Samling och arena

Ånghästuparken på Södermalm. Röd/vit snitsel från västra uppgången vid Stockholms Södra (250 m) och Zinkensdamms tunnelbana (850 m).

Parkering

Vi erbjuder ingen parkering, men för er som kommer långväga med bil kan vi tipsa om SL:s tjänst "Parkera och åk" för att hitta parkeringsplatser. Det är förbjudet att köra och parkera inom tävlingsområdet för tävlande och medföljare, se karta över tävlingsområdet.

Klasser, starttider och banlängder

Klass	Starttid	Banlängd, str 1&4	Banlängd, str 2&3
Dam	11.10	2,3 km	2,3 km
Herr	11.00	2,6 km	2,6 km
Mix	11.20	2,6 km	2,6 km
HD20	12.00	1,3 km	1,4 km
D24	11.50	1,3 km	1,6 km
H24	12.20	1,3 km	1,6 km
D28	12.00	1,7 km	1,6 km
H28	11.40	1,7 km	1,8 km
D32	12.10	1,8 km	1,8 km
H32	12.20	2,3 km	2,3 km
HD90	11.30	2,3 km	2,3 km
HD110	11.10	1,8 km	1,8 km
Motion	11.00	1,6 km	1,9 km

Banlängderna kan skilja sig något åt mellan gafflingarna och kan komma att ändras. Gaffling förekommer i samtliga klasser förutom HD20. Start, växling och målgång sker i anslutning till arenan. Inpassering till start ska ske senast 5 minuter före start. Vid inpassering till startfälla och växlingsfälla ska SI-pinnen tömmas och checkas.

Skuggning

Skuggning är tillåten i klassen HD20.

Motionsorientering med direktanmälan

Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. Direktanmälan har öppet kl. 10.30-12.00. Fri starttid kl. 11.00-12.30.

Klass	Banlängd	Svårighet	Avgift, vuxen	Avgift, upp till 16 år
ÖM1	1,6 km	Vit	120 kr	70 kr
ÖM3	2,6 km	Gul	120 kr	70 kr
ÖM5	5,0 km	Orange	120 kr	70 kr

Arenakarta



Skiss över arenan och gångväg till arenan med snitsling från korsningen Roselundsgatan/Maria Bangata.

Karta

Östra halvan (Södra station) ritad 2019 av Joel Berring. Västra halvan (Tantolunden) ritad 2013 av Oskar Karlin och reviderad 2017 av Mårten Boström. Skala 1:4 000, utom för klasserna HD90, HD110, ÖM1 och ÖM3 som har 1:3 000 (**obs!** oavsett vad som står angivet på kartan). 2,5 m ekvidistans, sprintnorm. Utskriven på SOFT-certifierad skrivare hos BL-Idrottsservice.

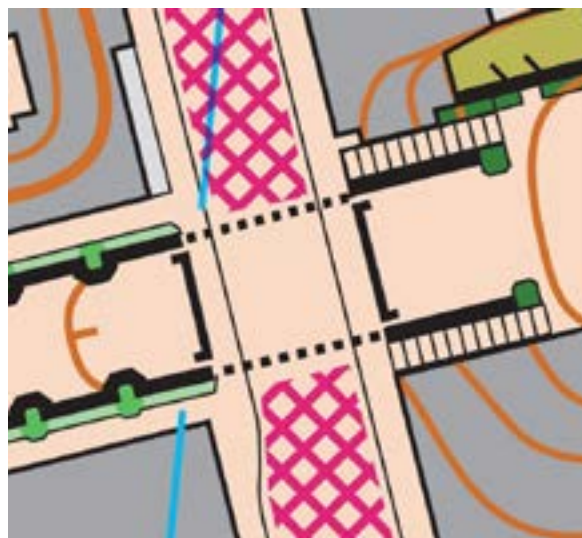
Sprintnorm

Kartan är ritad i sprintnorm, vilket innebär att det är förbjudet att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen. Detsamma gäller staket, plank och murar som är markerade som opasserbara (tjockt svart streck) och tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda plantering även om det inte finns avgränsningar med staket eller snitsel. Du får heller inte passera vegetation som är markerat med mörkgrönt. På ett fåtal ställen finns gul-blå snitsel för att förtydliga vad som är förbjudet att passera. [Läs mer här](#).

Terrängbeskrivning och trafik

Tävlingsområdet består mestadels av stadsterräng med hård markbeläggning. Mjuka parkområden och mjuka branta skogsslutningar är också vanligt förekommande. Några enstaka berghällar finns i tävlingsområdet. Visa hänsyn till boende och nationaldagsflanörer. Bostadsrättsföreningars gräsytor är känsliga, så använd i möjligaste mån hårda ytor att springa på.

De yngsta klasserna passerar inga trafikerade vägar. Övriga klasser passerar endast sparsamt trafikerade gator. Iaktta försiktighet vid passering av vägarna. Normala trafikregler gäller och du deltar på egen risk. Vissa mer trafikerade gator är förbjudna att passera och är markerade på kartan som förbjudet område med rutnät i banpåtrycksfärgen. På vissa ställen finns tunnlar under dessa som man får springa igenom. För läsbarhet är tunnlar inte markerade som förbjudet område men körbanan ovanpå är absolut förbjuden att korsa, se exempelbild. Vi uppmanar speciellt ungdomsledare att tydligt informera de yngre löparna om detta. Det är dock tillåtet att springa på trottoarerna längs med förbjudna gator. Förbjudna områden markeras på kartan, dock endast på ett fåtal ställen i terrängen.



Kontroller och kontrollbeskrivningar

Kontrollerna är märkta med skärm och stämplingsenhet. Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Dessutom är kodsiffrorna tryckta bredvid kontrollerna på kartan (gäller ej öppna banor).

Klädsel och skorekommendation

Skor med kraftig gummidubb rekommenderas. Skor med metalldubb är inte tillåtna. Valfri klädsel på benen. De sista veckorna har det växt kraftigt, bland annat finns några områden med brännässlor i Tantolunden, vilket kan påverka några löpare på sträcka 1 och 4.

Uppvärmning

Helst på arenan, annars längs den snitslade vägen till Zinkensdamms tunnelbana.

Nummerlapp

Nummerlappar för alla lag finns upphängda vid markan (utom för klubblösa, se nedan), se arenakarta. Var ute i god tid för att undvika köbildning. Nummerlapparna ska bäras väl synliga på bröstet. Ta med egna säkerhetsnålar.

OBS! Löparen som springer sträcka 1+3 bär nummerlapp med vit bakgrund och personen som springer sträcka 2+4 bär nummerlapp med svart bakgrund.

Klubblösa deltagare

Deltagare utan klubbtilhörighet, eller som tillhör utländsk klubb, hämtar ut sina nummerlappar hos sekretariatet senast 30 minuter innan klassens starttid, samt betalar sin anmälningsavgift kontant eller med Swish.

Tävlingsprocedur och stämplingssystem

Elektronisk stämpling med SportIdent. SI air är inte aktiverat. Borttappad hyrpinne debiteras med 375 kr.

Varje lag består av två löpare som springer två sträckor var, sammanlagt springer laget fyra sträckor. Löpare Ett springer sträcka 1 och 3, Löpare Två springer sträcka 2 och 4. **OBS!** Löpare Ett måste starta på första sträckan med den SI-pinne som kopplats till Löpare Ett i samband med anmälan.

Varje löpare springer med egen SI-pinne som används på båda sträckorna (1+3 alt. 2+4). SI-pinnen ska tömmas före varje sträcka. **OBS!** Det är väldigt viktigt att du efter växling följer snitslar och anvisningar och läser av din SI-pinne innan den töms inför din nästa sträcka. Annars får laget inget resultat.

Växling och målgång

Vid varje växling målstämplar löparen på mållinjen (vid målgång på sista sträckan används dock måldomare och målstämplingen sker efter målgång). Inkommande löpare lämnar sin karta till målpersonalen och växlar genom att ta en ny karta vid växlingsplanket och lämnar över den till nästa löpare. Var noga med att ta rätt nummer på kartan!

Maxtid

För samtliga klasser gäller att sistasträckslöparen ska ha hunnit ut på sin sträcka innan kl 13.45. Ca 14.15 avslutas tävlingen och kontrollerna börjar plockas in. Deltagare som fortfarande är ute på banan uppmanas då att omgående ta sig tillbaka till mål. Glöm inte utläsning vid målet.

Kartutlämning

Speakern annonserar när kartorna är redo att hämtas.

Resultat

Resultat anslås på arenan och på Eventor. Liveresultat finns tillgängligt via Eventor.

Priser och prisutdelning

Prisutdelning i ungdomsklasserna sker efterhand att klasserna blir klara. I vuxenklasserna delas inga priser ut, istället skänker vi även i år en summa motsvarande startavgiften per vinnande lag till VI-skogen.

Servering

Vegetarisk marka med falafel, wraps, hembakat fika och dryck finns på arenan. Betala kontant eller med Swish.

Toaletter, omklädning och dusch

Toaletter finns på arenan, dock ett begränsat antal vilket kan medföra köbildning inför start. Dusch- eller omklädningsmöjligheter finns inte.

Sjukvård

En första hjälpen-station finns på arenan.

Tävlingsregler

Sprintnorm, se ovan, och Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler gäller.

Tävlingsledning

Tävlingsledare: Elin Thyr (0708-100765)

Banläggare: Kristina Aspvall och Jonas Kjäll

Bankontrollant: Malin Annegård

Tävlingskontrollant: Daniel Lind

Kontakt: tavling@centrumok.se

VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2019!