

# PM - Sprint-KM 2019

Centrums Sprint-KM kommer i år gå på en helt ny sprintkarta, i en terräng som förmodligen för första och sista gången används för sprintorientering.

## Samling och tider

Samling vid Skarpnäcksfältets utegym 18.00.

Genomgång av slutgiltigt PM och kuriosa om tävlingsområdet 18.15. Obs! PM som redovisas på tävlingsplatsen är slutligt PM.

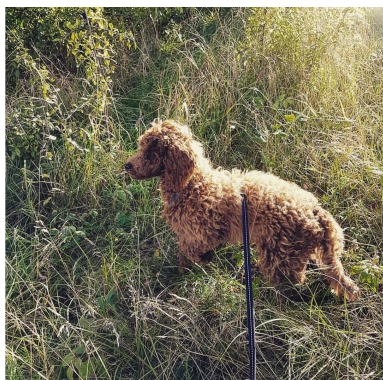
Första start 18.30. Avstånd arena-start 300 meter.

## Rekommenderad resväg

Tunnelbana till T-Skarpnäck, därifrån 800 meter promenad längs Skarpnäcks allé mot nordväst; vid slutet av gatan, fortsatt rakt fram i 200 meter och du skall finna utegymmet. För cyklister från stan rekommenderas Gamla Tyresövägen-Skarpnäcksvägen; vid korsningen Skarpnäcksvägen-Trohetsvägen, sväng höger (söderut) i 250 meter in på cykelbanan på Skarpnäcksfältet, passera baseballarenan och du är framme.

## Karta

Helt ny sprintkarta i ett område som aldrig använts för sprintorientering och förmodligen aldrig kommer användas igen i nuvarande form (terrängen kommer ändras radikalt). Skala: 1:5 000 (ISSOM 2007), ritad 2018-2019. Ekvidians: 2,5 m. Kartritare: Linus Rispling och Bruno (Brunos stora bidrag är har varit att testa framkomligheten).



*Bruno i sitt naturliga habitat – testar framkomligheten i tävlingsområdets utkant*

## Terräng och banornas karaktär

Terrängen är varierad, och banorna är lagda så att här finns möjlighet för både orienteringsfinliraren som gillar rakt på och löpkanonen som vill satsa på runtvägval att utnyttja sina respektive styrkor! På ett par ställen längs banorna förekommer bebyggelse omgiven av asfaltsunderlag där det gäller att ta snabba beslut samt hantera tvära svängar runt hushörn. Alla banor har även inslag av parkliknande skog, huvudsakligen med mycket begränsad undervegetation – här kan skogsorienteraren för en stund känna sig hemma, bli ett med natur och terräng och studsa mellan mjuka småhöjder. En ansenlig del av banorna korsar öppna områden där den som har löparens pannben under maxpuls kan tjäna sekunder, men här gäller det likväl att planera och utföra sina vägval exakt enligt plan.

Tips från arrangören är att värma upp ordentligt före så att tempot kan hållas uppe direkt från start.

### **Preliminär fördelning av underlag längs banan och några ord om skoval**

Asfalt/grus: 25%, snabblopt gräsyta: 25%, äng/öppen mark med ojämnt underlag: 20%, skog/park: 30%. Inslaget av asfalt kanske talar emot sko med metalldubb, medan de små skogspartierna förmodligen innebär att rena löpskor inte är någon bra idé.

### **Kupering**

Generellt svag. Ett fåtal höjder förekommer, max. höjdskillnad i den enda branta sluttningen ca 15 meter.

### **Klassindelning**

Klasser som erbjuds är HD21, HD40, HD nybörjare samt Motion. Perfekt möjlighet för dig som är nybörjare att testa tävlingsorientering.

### **Banlängder**

D21: 2,4 km

H21: 2,7 km

D40: 1,9 km

H40: 2,4 km

Nybörjare H/D: 1,6 km

Motion: 2,4 km

### **Sprintregler**

Fräscha gärna upp dig med sprintreglerna genom att ta del av Stockholm City Cups sammanställning: <https://eventor.orientering.se/Documents/Event/38311/1/Sprintnorm>

## Förbjudna områden

Minst tre förbjudna områden förekommer, i olika storlekar, och är markerade med violett raster på kartan. Ingen snitsel finns i terrängen men de förbjudna områdena följer huvudsakligen "naturliga" gränser av typen staket, kantlinjer kring fotbollsplan, etc.

## Passage över väg

I ett fall korsas en trafikerad väg på ett övergångsställe. Övergångsstället är markerat som obligatorisk passage för alla klasser. Vägens körbana är i övrigt markerad som förbjudet område. Trottoarer längs denna väg får dock användas. Iaktta försiktighet och följ allmänna trafikregler både vid denna passage och i terrängen i övrigt.

## Passager genom opasserbara staket

Ett antal staket med olika former av öppningar förekommer i terrängen. Se förtydligande nedan om hur öppningarna är redovisade – de två vänstra typerna får passeras, det högra exemplet får inte passeras. Observera att det är kartan som gäller på sprintdistans!

Öppning,  
tydlig (tänk  
iordningställd  
öppning i staket),  
får passeras:



Öppning,  
otydlig (tänk raserat  
staket/hål i staket),  
får passeras:



Ev. öppning är  
otydlig/stängd (tänk  
vanligtvis stängd grind i  
staket/litet hål i staket),  
får ej passeras:



## Specialtecken

Tre specialtecken förekommer. Se förklaring nedan.

Svart kryss:  
Samling av  
utegymredskap

**X**

Grönt kryss:  
Enormt liggande  
träd

**X**

Svart cirkel:  
lögonfallande  
cementrör

**O**

## Tältläger

Ett tillfälligt tältläger i terrängen har identifierats. Lägret är placerat så att ingen löpare direkt kommer att passera genom det, men löpare uppmanas visa hänsyn.

### **Klädsel**

Kortbyxor är tillåtna. De flesta banor passerar dock ett parkliknande skogsparti, visserligen med begränsad undervegetation, men där den som vill vara helt på den säkra sidan kanske bör välja långbyxor.

### **Förtäring**

**Obs:** Inget dricksvatten på arenan, medtag eget vatten om så önskas!

Vid fint väder bjuder Falken på folköl och chipsbuffet efter målgång.

### **Övrig service**

Utomhusarena, så ta med varmt ombyte. Obs: Ingen dusch på arenan, ej heller rinnande vatten. Arrangören rekommenderar våtklut (dvs medtag eget vatten på t ex petflaska samt handduk) eller åtminstone torrt ombyte att byta till efter målgång (så att deltagarna kan hänga kvar och käka chips och dricka folkis enligt ovan). Arenan kommer att vara bemannad under hela tävlingen, ev. kan även Bruno vakta dina prylar.