



PM Åvingedubbeln

Lördag 24 – Söndag 25 augusti 2019



Arrangörer	Mälarhöjdens IK OK och IFK Tumba SOK.
Tävlingsform	Långdistans med elitklasser och UP lördag 24 augusti. Medeldistans med elitklasser söndag 25 augusti.
Samling	Arena vid Åvinge gård. Med bil: Vägvisning från väg 225, 200m norr om Rosenhill, ca 4 km söder om Vårsta. Parkering i anslutning till arenan, avstånd ca 700m. Avgift 30 kr kontant eller Swish (070-7726975, Olle Laurell). Med buss: Närmaste busshållplats är Rosenhill. Gångavstånd till arenan är ca 2600 m. Se sl.se för tidtabell.
Klassindelning	Klassindelning enligt SOFT:s anvisningar, kompletterat med U3 och U4. För fullständigt klassutbud, se Eventor för respektive tävlingsdag. Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s tävlingsregler. Se startlista för banlängder.
Stämplingssystem	Elektronisk stämpling med SportIdent. Hyrbricka återlämnas efter målgång i samband med avläsning. Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kr.
Direktanmälan	Direktanmälan till öppna motionsklasser på arenan kl. 09:30-11:30 båda dagarna. Ungdom t.o.m. 16 år 70 kr, övriga 150 kr. Avgift för hyrbricka 30 kr.
Start	Första ordinarie start kl 10:00 båda dagarna. Öppna motionsklasser samt Inskolning och U-klasser tillämpar fri starttid kl 10:00-12:00 båda dagarna. Avstånd till start lördag ca 1500m och söndag ca 2500m, följ orange/vit snitsel från arenan. Startstämpling för klasser med fri starttid. Toaletter i begränsad omfattning (3st) på väg till respektive start. Överdragskläder kan lämnas vid startplatsen. Kläder transporteras tillbaka från startplatsen till arenan ca varannan timme.
Karta	Kartan är ritad av Bertil Lundkvist och reviderad av Mats Käll 2019 enligt ISOM2017. Ekvidistans 4m. Kartskala enligt SOFT:s tävlingsregler för lång- respektive medeldistans. Undantag görs på söndagens medeldistans, då ÖM7 har karta i skala 1:7500, medan övriga ÖM-klasser har kartskala 1:10000. Dispens har beviljats av StOF.

Terrängbeskrivning	<p>Området karaktäriseras av måttligt kuperad skogsmark av barrskog med inslag av löv. Det finns ett fåtal branta sluttningar i området med stark kupering.</p> <p>Området delas i en nordlig och en sydlig del av det större sammanhängande fält där arenan är belägen.</p> <p>Den södra delen används till lördagens långdistans och innehåller snabblöpta, detaljrika områden men också ett antal områden som är mer detaljfattiga med normal löpbarhet.</p> <p>Den norra delen används för söndagens medeldistans och ett fåtal längre banor på lördagen. Området har en mix av detaljrika och normalt detaljrika områden. Generellt gäller att det norra området har mycket god löpbarhet.</p> <p>På både den södra och norra sidan finns ett fåtal stigar för skogsbruk samt Sörmlandsleden som passerar genom området.</p>
Elstängsel	Strömmen i allt elstängsel inom tävlingsområdet är avstängd.
Kontrollbeskrivningar	Lösa kontrollbeskrivningar erhålls vid starten. Kontrollbeskrivningar är även tryckta på tävlingskartorna.
Nummerlappar	<p>Lördag: Elitklasser samt DH14 och DH16</p> <p>Söndag: Elitklasser</p> <p>Självservering vid start. Medtag egna säkerhetsnålar!</p>
Klädsel	Heltäckande klädsel.
Vätska	Vätskekontroll för de längre banorna på lördagens tävling.
Varvning	Varvning vid arenan för elitklasser samt DH16 på lördagens tävling.
Maxtid	<p>Lördag: 2.5 h</p> <p>Söndag: 2 h</p>
Brutet lopp	Även löpare som avbryter sitt lopp måste läsa av sin SportIdent-bricka i avläsningen vid målet.
Viltrapport	Viltrapport avlämnas direkt efter målgång intill deltagarservice.
Tävlingsregler	För tävlingen gäller SOFT:s tävlingsregler och -anvisningar utöver detta PM.
Resultat	<p>Resultat anslås på resultattavla samt publiceras på Eventor efter tävlingens slut.</p> <p>Liveresultat publiceras på liveresultat.orientering.se.</p>
Priser	<p>Priser delas ut i samtliga ungdomsklasser samt elitklasser. Antal priser per klass anslås vid resultattavlan.</p> <p>Prisutdelning sker vartefter klasserna blir klara. Schema för prisutdelningen anslås vid resultattavlan.</p> <p>I klasserna Inskolning, U1, U2, U3 och U4 får samtliga deltagare pris, som delas ut vid målgång.</p>
Miniknat	<p>Miniknat för de yngre barnen intill barnpassningen. Start kl 09:30-12:30.</p> <p>Avgift 20 kr, betalas kontant eller via Swish på plats. Stämpling med Sportident.</p>

Barnpassning	Barnpassning för barn från 3 år (blöjfria barn). Öppettider kl 9:00-14:00. Avgift 20 kr, betalas kontant eller via Swish på plats.
Toaletter	Toaletter vid arenan samt i begränsad omfattning (3st) på väg till respektive start.
Dusch	Varmdusch utomhus vid arenan. OBS använd miljövänlig tvål och schampo som arrangören tillhandahåller.
Första hjälpen	Enklare omplåstringsmöjligheter erbjuds på arenan i anslutning till målet. Hjärtstartare kommer att finnas i anslutning till målet.
Servering	Välförsedd marka med bland annat; hamburgare, korv, mackor, fikabröd, kaffe, dryck och godis. Vegetariska alternativ finns. Betalning med kontanter eller Swish.
Sportförsäljning	Sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten på arenan.
Betalmedel	Vi uppmuntrar till användning av Swish som betalmedel för att minimera kontanthantering på arenan. Se anslag med Swish-nr och QR-kod vid de olika betalställena på arenan.
Övrigt	Lördagens tävling över långdistans ingår i Stockholms ungdomspriser (UP).
Tävlingsledare	Bengt Branzén (073-5259592) och Kjell Ågren (073-0339012)
Banläggare	Långdistans lördag: Daniel Lind Medeldistans söndag: Mattias Boman
Tävlingskontrollant	Per-Arne Forsberg, Tullinge SK
Tävlingsjury	Juryns sammansättning anslås vid resultatavlan.
Upplysningar	E-post: dubbel2019@tmok.nu

Lycka till i skogen!

