	Hellas Orienteringsklubb **PM Hellasmedeln** **Lördag den 21 september 2019**
Samling	Arena vid Svartbäcksskolan invid Tyrestavägen (skyltning mot nationalpark Tyresta) i Haninge. Vägvisning från Söderbyleden/Brandbergen i Haninge.
Kollektivtrafik	Buss 834 från Handenterminalen (mot Svartbäcksskolan) eller buss 807 från Gullmarsplan mot Svartbäcken, båda stannar utanför skolan. Fler alternativa bussar med byte finns från Handenterminalen. Se sl.se för tidtabell.
Bilparkering	Max 1500 m gångavstånd från parkering till arenan. Avgift 30 kr per fordon. Betala gärna med Swish, 123 414 94 56, i förväg samma dag och visa upp vid ankomst för att minska köbildning.
Direktanmälan	Direktanmälan till öppna motionsklasser. Anmälan på arenan kl 09:30-11:30, fri starttid kl 10:00-12:00. Anmälningsavgift 70 kr för ungdomar t.o.m. 16 år och 150 kr för övriga. Sportidentbricka kan hyras för 30 kr per bricka. Avgifterna betalas med fördel i efterskott mot faktura till klubben. Det går också bra att betala kontant eller med Swish på plats.
Start	En start. Avstånd från arenan 800 m. Följ orange/vit snitsel. Se upp för trafik vid korsande väg. Passera vid övergångsstället. Första start kl 10:00, gåframtid 3 minuter före starttid. Fri starttid kl 10:00-12:00 för öppna motionsklasser. Startstämpling för öppna motionsklasser. Det finns ingen toalett vid start.
Skuggning patrull	Skuggning/patrull är tillåtet i Inskolning, samt i öppna klasser. Avser man att skugga före sitt eget lopp får detta endast ske i klasserna ÖM1 - ÖM 3. Den som skuggar får senare inte delta i ungdomsklass eller rankingmeriterande klass vid tävlingen. Svart/vita kartor för skuggning finns vid starten.
Banlängder	Banlängder enligt SOFT:s anvisningar för medeldistans. Se tabell, sid 4 nedan.
Karta	Tyresta-Vendelsö ritad av Anders Wisén 2017 enligt kartnorm ISOM 2000. Delvis reviderad 2019. Ekvidistans 5 m. Färgutskrift genom BL-Idrottsservice, certifierad laserutskrift.
Kartskala	Kartskala enligt SOFT:s tävlingsregler för medeldistans. Kartskala 1:10 000. D/H45 och äldre kartskala 1:7 500.
Terräng-beskrivning	Klassisk Södertörnsterräng med måttlig till stark kupering och god till måttlig framkomlighet. Kännetecknande för området är en mycket kraftigt skuren terräng i kartans sydvästra del. I kartans sydöstra del finns ett område med något mindre kupering och inslag av ängsmark. De längre banorna kommer i beröring med samtliga terrängtyper, vilket ställer stora krav på teknisk färdighet. Klasserna H21, D35 och H50 har en långsträcka som passerar rakt över en senare kontrollpunkt. Långsträckans streck är klippt med god marginal före och efter den kontrollpunkt som passeras. Var uppmärksam.

Förbjudna områden	Förbjudna områden är markerade på kartan. Flertalet banor har en passage mellan två tomtområden. Tomterna är där markerade som förbjudna områden och med heldragen snitsel på östra sidan.
Vägpassage	Några av ungdomsbanorna passerar en liten bilväg. Var uppmärksam när du passerar vägen! Samtliga banor passerar en gång- och cykelväg från sista kontroll till mål, var uppmärksam.
Stämplings-system	Elektronisk stämpling med SportIdent. Ingen touch-free. Om eget bricknummer ej angetts vid anmälan debiteras hyrbricka med 30 kr per bricka. Hyrbrickor hämtas vid sekretariatet. Ej återlämnad bricka debiteras med 400 kr.
Utbrutet mål	Målet är utbrutet. Följ röd-vit snitsel tillbaka till arenan för utstämpling. Se upp för trafik vid korsande väg. Passera vid övergångsstället. Det är viktigt att ni kommer ihåg att stämpla ut vid arenan.
Överdragskläder	Kan lämnas vid start. Hämtas vid arenan.
Kontroll-beskrivningar	Lösa kontrollbeskrivningar erhålls vid starten. Kontrollbeskrivningar är även tryckta på tävlingskartan.
Klädsel	Heltäckande klädsel.
Maxtid	Två timmar.
Brutet lopp	Även löpare som avbryter sitt lopp måste läsa av sin SportIdentbricka i avläsningen vid målet.
Vätskestation	Inga vätskestationer.
Viltrapport	Viltrapport avlämnas direkt efter målgång vid sekretariatet.
Resultat	Publiceras på Eventor efter att tävlingen avslutats. Under tävlingen redovisas resultat via liveresultat.orientering.se samt på skärmar vid sekretariatet.
Priser	Priser delas ut i samtliga ungdomsklasser, juniorklasser och huvudklasser D/H21 vartefter klasserna är klara. Antal priser i varje klass D/H10-D/H21 och ungefärliga tider för prisutdelningarna anslås på informationstavlan på arenan. Priser direkt vid målgång till Inskolning och U-klasser.
Toaletter	Finns i omklädningsrummen vid arenan och i separat toalettvagn vid arenan, på vägen mot start. Det finns inga toaletter vid starten.
Dusch	Inomhus vid arenan. Ta av dig skor och smutsiga strumpor innan du går in i omklädningsrummet.
Servering	Servering med smörgåsar och annat gott.
Swishbetalning	Swish 123 414 94 56
Första hjälpen	På arenan bredvid sekretariatet. Här finns också hjärtstartare.
Miniknat	Miniknat finns i anslutning till Arenan, med start mellan kl 10:00-12:00. Ta gärna med egen SI-pinne! Avgift 20 kr.
Barnpassning	Ingen barnpassning.
Sportförsäljning	Sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.

Tävlingsledare	Charlotta Thureson Giberg, Hellas Orientering 070-879 07 50, charlotta.thureson@telia.com
Banläggare	Mikael Nyberg och Gunnar Nyberg Hellas Orientering
Bankontrollant	Ungdomsbanor, Lars Forsberg, OK Ravinen Övriga banor Kenneth Berglund, Hellas Orientering
Tävlings-kontrollant	Per Bengtsson, IFK Enskede
Tävlingsjury	Anslås på informationstavlan.

VÄLKOMMEN
och
LYCKA TILL!

Banlängder

Klass	Banlängd km	Klass	Banlängd km
D10	2,4	H10	2,4
D12	2,7	H12	2,7
D12K	2,4	H12K	2,4
D14	2,9	H14	2,9
D14K	2,7	H14K	2,7
D16	3,4	H16	3,4
D16K	2,9	H16K	2,9
D18	3,2	H18	4,1
D20	3,3	H20	4,3
D21	4,3	H21	5,8
D35	3,8	H35	4,3
D40	3,3	H40	4,1
D45	3,2	H45	4,1
D50	3,1	H50	3,8
D55	3,1	H55	3,3
D60	2,6	H60	3,3
D65	2,6	H65	3,1
D70	2,2	H70	2,8
D75	2,1	H75	2,8
D80	2,1	H80	2,2
D85	2	H85	2,1

Klass	Svårighet	Banlängd km
Inskolning	Grön	1,0
U1	Grön	2,2
U2	Vit	2,4
ÖM1	Vit	2,4
ÖM3	Gul	2,9
ÖM5	Orange	2,9
ÖM7	Blå	2,8
ÖM8	Svart	4,3