



PM för



OK Österåkers Individuella Medeldistans



Medeldistans för D/H21 och veteraner samt Öppna Motionsklasser
Söndagen den 22:a september 2019

- Efteranmälan:** Efteranmälan senast onsdag den 18/9, kl 23:59 via Eventor mot 50% högre avgift. För direktanmälan till öppna motionsklasser, se information längre ned
- Arena:** I skogen intill Hakungekrossen i Österåkers kommun. Norr om Stockholm.
- Vägvisning:** Vägvisning från söder på väg 276 (i höjd med Stora Coop i Åkersberga) samt från norr på Gamla Norrtäljevägen (strax öster om Brottby). Bussar ska anmälas i förväg till info@okosteraker.se. Samåk för miljöns skull. Följ anvisningar för parkering.
- Kollektivtrafik:** Tyvärr näst intill obefintlig. Se sl.se. Samåkning med andra tävlingsdeltagare rekommenderas.
- Parkering:** Avstånd P-arenan, 800-1500m till skogs-TC, varav 800m på stig som inte medger barnvagnar. P-avgift: 30 kr/bil, Swish (123 067 06 20) eller kontanter, betalas på väg mot arenan (förbered gärna swishbetalning). Följ parkeringsvakternas anvisningar och markering/snitsling. Tänk på miljön! Samåk till tävlingen.
- OBS! Parkering sker på Hakungekrossen där det är absolut förbjudet att leka och klättra i de olika grushögarna som finns på området. Vänligen respektera detta!
- Karta:** Skala 1:10 000, D/H45- och ÖM7 1:7 500, Nyritad 2019. Ekvidistans 4 m. Det är mycket kontroller i området. Kontrollera kodsiffran noga.
- Terräng:** Svag till måttlig kuperad terräng. Förutom mestadels detaljrika höjdparter finns en stigrik tallhed i området.



Snitsling: Det finns otydliga stigar som är stödmarkerade med vit snitsel i tävlingsområdet.

Glada & ledsna gubbar: Glada och ledsna gubbar gäller för Inskolningsbanorna på både kavlen och direktanmälan.

Strukna klasser: D35, D80, D85, D90, H85, H90

Klasser och banlängder:

Klass	Banlängd
D21	4 560 m
H21	5 750 m
D35	3 470 m
H35	4 400 m
D40	3 470 m
H40	4 400 m
D45	3 290 m
H45	4 260 m
D50	2 830 m
H50	3 590 m
D55	2 830 m
H55	3 590 m
D60	2 360 m
H60	3 590 m
D65	2 360 m
H65	3 290 m
D70	2 360 m
H70	2 830 m
D75	1 950 m
H75	2 830 m
D80	1 950 m
H80	2 360 m

Stämplingssystem: Sportident. Ange bricknummer i anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka á 30kr. Förlorad hyrbricka debiteras 500kr. Sportident-pinnar t.o.m. version 11 kan användas. Tömning och check av bricka sker vid start.



Öppna Motionsklasser: Kan köpas mellan kl. 9:30 – 11:45. Avgift t.o.m D/H16 70 kr och D/H17 (och äldre)150 kr. Start mellan kl. 10:00- 12:00.

Inskolning	1 680 m (grön)
U3	3 070 m (gul)
U4	3 580 m (orange)
ÖM1	2 520 m (vit)
ÖM3	3 070 m (gul)
ÖM5	3 580 m (orange)
ÖM7	3 290 m (blå)
ÖM8	4 400 m (svart)
ÖM10	4 400 m (lila)

Start: Start i anslutning till TC 100m. Individuell lottad start i HD21 från kl. 10:00. Efteranmälda lottas in i startlistan. Fri intervallstart i övriga klasser mellan kl. 10:00 – 12:00. Öppna motionsklasser fri start mellan 10:00-12:00.

Regler: Heltäckande klädsel enligt SOFT tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma. Tips! Se till att din tävlingsdräkt är hel och heltäckande.

Löpare som ej fullföljt: Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till målet och läsa av sin Sportidentpinne, annars räknas löparen som kvar i skogen.

Dusch & omklädning: Varmdusch utomhus. Tänk på miljön, använd miljömärkt tvål!

Toaletter: Toaletter finns uppställda på arenan.

Vindskydd: Då det är ett skogs-TC så är det svårt att ställa upp vindskydd. Skulle behov av vindskydd finnas, ta kontakt med tävlingsledning för bästa möjliga yta att montera upp vindskydd på.

Försäljning: Sportförsäljning, OL-specialisten. Välsorterad cafeteria, använd gärna Swish 123 067 06 20.

Prisutdelning: Prisutdelning sker snarast möjligt efter att respektive klass är klar. Pris till placering 1-3 i klasserna D21 och H21. Alla får pris i inskolning direkt efter målgång. Pris i U3 och U4 direkt efter målgång.

Resultatlistor: Resultatlistor presenteras på Eventor samt liveresultat på: <https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=16488&lang=sv> För att inte belasta mobilnätet ombeds samtliga löpare att stänga av mobilerna under tiden ni är ute och springer.



Livelox:	Banorna kommer att läggas upp på livelox
Första hjälpen:	Finns vid arenan.
Viltrapport:	Viltrapport görs till sekretariatet.
Barnpassning:	Barnpassning finns ej.
Miniknat:	Finns i anslutning till arenan. Öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 30 SEK. (Ta med jämna pengar eller Swish 123 067 06 20.)
Tävlingsledning:	Torbjörn Gillsparr 076-649 23 13 och Isabelle Sjöberg 076-879 78 63
Banläggning:	Tomas Albinsson och Erik Andersson OK Österåker
Tävlingskontrollant:	Karin Åhlén, OK Österåker
Bankontrollant:	Göran Johansson, OK Österåker

Varmt välkomna till en härlig medeldistans!



Följ förberedelser och se bilder från tävlingsdagen på vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/osterakerskavlen/>

Snarlik terräng och en av arrangörerna för:

