



PM Höstlunken 2019

Samling: Kästaskolan, Hälsovägen 35, Huddinge, GPS: 59.2259024, 17.9310071

Parkering (begränsat antal) endast enligt arrangörens anvisningar. P-avgift 30 kr betalas på väg från parkeringarna vid skolan (även Swish). Då parkeringen är full hänvisas till sjukhusområdets besöksparkeringar, betalas vid betalstationen (8 kr per timme).

OBS! Parkering inom närliggande bostadsområden är inte tillåten. Samåk gärna eller åk kollektivt, busslinje 865 från Masmo stannar vid skolan, dessutom finns linjerna 172 och 740 som stannar i närheten. För tidtabell se sl.se.

Start: Första start 10:00. Avstånd 1000 m. Orange/vit snitsel. Efteranmälda är inlottade bland övriga startande. Öppna klasser har fri start kl. 10:00-11:30. Mil-lunken har masstart kl. 11:00. Startsnitseln korsar en bilväg. Var försiktig vid passage.

Toalett finns vid start. Överdragskläder kan lämnas vid det näraliggande målet som är utbrutet från arenan och ligger nära startplatsen, ca 1000 m från arenan. Transport av ej hämtade kläder från utbrutet mål tillbaka till arenan sker vid sista målgång.

Klassindelning och banlängder

Huvudklasser patrull

H21A	17,0km
H21B	11,8 km
D21	12,1km
H17-20	11,8 km
D17-20	10,0 km
H40	10,0 km
D40	8,2 km
H55	8,5 km
D55	6,7 km
H65	6,7 km
D65	5,0 km
Motion (fri ålder)	7,7km
Mix (fri ålder)	10,0 km
HD40 Mix	8,5km

Ungdomsklasser patrull

H12	3,9 km
D12	3,9km
H14	6,6 km
D14	5,0 km
H16	8,2 km
D16	6,7 km

Öppna Motionsklasser

ÖM3	3,9 km	Gul
ÖM6	6,6 km	Röd
ÖM7	3,2 km	Blå
ÖM8	5,0 km	Blå
ÖM9	8,5 km	Blå
ÖM10	11,8km	Blå
Mil-lunken	10,0km	Gul

Max tid för samtliga klasser som är 10 km eller längre är 3,5 timmar, övriga 2,5 timmar.

Lagsammansättning: Patrullen skall bestå av två löpare, som får vara från två olika klubbar.

Mix-patruller och HD-patruller ska bestå av en löpare av vardera kön. I huvudklassen Motion kan patrullens deltagare ha samma eller olika kön, och varierad ålder.

Öppna motionsklasser kan springas individuellt eller i par, men man får individuella resultat.

Mil-lunken är en tävling med enklare orientering. Det går att anmäla sig på plats i Direkt-anmälan. Man springer i grupp eller på egen hand. Herrar och damer springer i samma klass.

Mil-lunken har gemensam start. Klassen ropas fram 3 - 4 minuter innan start.

Startpersonalen visar er då till en separat startfälla. Starten sker på startsignal av funktionär. Det är tillåtet att titta på kartan, när man har fått den innan starten går. Längs banan finns det en vätskestation. Banorna kan löpas på stigar och vägar med vissa kontroller, max ca 100 m från stig/ledstång. Först i mål vinner!

Anmälan: Anmälan via Eventor senast söndagen den 27 oktober kl. 23:59. Avgift 80 kr/ungdom -16 år och 150 kr för övriga. Svenska klubbar faktureras i efterhand. Klubblösa deltagare och deltagare från utländska klubbar betalar innan tävlingen till pg 582099-8 eller maila kassören elin.svensson@gmail.com för info om internationell betalning. Det går även att betala på arenan på tävlingsdagen.

Efteranmälan: Senast onsdagen den 30 oktober kl. 23:59 till 50 % förhöjd avgift. Anmälan till huvud- och ungdomsklasser på tävlingsdagen i mån av karttillgång och mot 100 % förhöjd avgift.

Direktanmälan (till öppna klasser): Anmälan via Eventor senast söndagen den 27 oktober kl. 23:59. Avgift 80 kr/ungdom -16 år, 150 kr för övriga. Avgift efter 27 oktober 80 kr/ungdom, 180 kr för övriga. Hyrbricka 30 kr och kostnad för borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr. Anmälan kan ske för Öppna klasser kl. 9:00-11:00 och Mil-lunken kl. 9:00-10:45.

Karta och terräng: Södertörnsterräng med måttlig och bitvis hård kupering. Mestadels öppen, fin och lättframkomlig skog. Fina storslagna vyer utlovas.

OBS! Mountainbike körs i området kring Flottsbrobacken. Själva backen är förbjudet område så som markerat på kartan. Iakttag försiktighet vid löpning nära backen.

Skala 1:15 000 för banorna H21A, H21B, D21, H17-20, och ÖM 10.

Skala 1:10 000 för banorna Mix, D40, H40, D17-20, D16, H16, D14, H14, D12, H12, ÖM6, ÖM9, Motion och Mil-Lunken

Skala 1:7 500 för banorna HD40 Mix, HD50 Mix, D55, H55, D65, H65, ÖM3, ÖM7 och ÖM8.

Kontrolldefinitioner: Lösa kontrolldefinitioner finns vid start. Kontrolldefinitioner finns tryckta på kartan.

Vätska: Finns i skogen vid 1, 2 eller 3 kontroller för banor över 7 km. På vätskestationerna finns vatten och utspädd saft.

Förbjudna områden:

Tomtmark och förbjudna områden får inte beträdas. Ingen snittsling av förbjudna områden i terrängen. Efter målstämpling korsas en bilväg på väg till utstämpling. Var försiktiga vid passage.

Målgång: Som traditionen bjuder serveras det blåbärssoppa efter målgång vid det utbrutna målet. Inga priser till segrarna, men väl utlottning av kondisvaror! Vi är tacksamma om allt vilt rapporteras efter avläsningen!

Omklädningsrum: Omklädningsrum inomhus. I samtliga omklädningsrum är det **skoförbud** (gäller alla skotyper), respektera markeringen för skogräns.

Dusch och toaletter: Omklädnad och dusch inomhus. Toaletter finns vid omklädningsrummen i skolan, på skolgården samt vid start.

Första hjälpen: Återfinns vid omklädningsrummen.

Service på arenan: Högklassig grill och servering med vegetariska alternativ. Kort, Swish och kontant betalning accepteras.

Resultat anslås löpande på arenan och via liveresultat.orientering.se.

Tävlingen finns på Livelox efter tävlingens slut.

Information och tävlingsledning:

Tävlingsledare: Gösta Guteland 073-6005940, Roger Larsson 070-857 04 56

Mail: hostlunken@snattringesk.se

Banläggare: Stefan Svensson Gelius

Bankkontrollant: Rune Rådeström

Tävlingskontrollant: Göran Nilsson

**Varmt välkomna på härlig höstorientering önskar
Snättringe SK!**

