



**Inbjudan
Långdistans**
2020-03-22

**Södertälje-Nykvarn orientering inbjuder till nationell långdistanstävling i
orienteringslöpning söndag 22 Mars 2020**

Tävlingen ingår i Södermanlands OF:s Ledartröjan & Juniorligan

Klasser:	Tävlingsklasser				Öppna klasser
	D10	D35	H10	H35	Inskolning 2 km
	D12	D40	H12	H40	Mycket lätt 2 km
	D14	D45	H14	H45	Lätt 2,5 km
	D16	D50	H16	H50	Lätt 5 km
	D18	D55	H18	H55	Medelsvår 3 km
	D20	D60	H20	H60	Medelsvår 5 km
	D21	D65	H21	H65	Svår 3 km
		D70		H70	Svår 5 km
		D75		H75	Svår 7 km
		D80		H80	
		D85		H85	
		D90		H90	
Banlängder i enlighet med tävlingsreglerna. Fri starttid i alla öppna klasser. Vi provar med det nya klasssystemet utan kortklasser					
Tävlingskategori:	Nationell långdistanstävling i orienteringslöpning.				
Anmälan:	Via Eventor senast söndag 15 Mars kl 23.59.				
Efteranmälan:	Via Eventor senast onsdag 18 Mars kl 23.59 mot 50% förhöjd anmälningsavgift. Vakansplatser finns i HD10-16 med tre platser per klass. Efteranmälan på tävlingsdagen senast kl. 09.15 med 100 % förhöjd avgift.				
Anmälningsavgift:	Vuxna 150 kr, ungdom t.o.m 16 år 80 kr. Faktureras klubbarna i efterhand; utländska klubbar ska betala till sekretariatet senast tävlingsdagen.				
Lottning:	Efteranmälda lottas in med ordinarie anmälda.				
Stämplingssystem:	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 600 kr.				
Start- och resultatlista:	Publiceras i Eventor. Löpande resultat kommer att finnas på liveresultat.orientering.se				

Direktanmälan:	Föranmälan i Eventor alt. anmälan på tävlingsdagen ute på arenan kan ske till öppna klasser och Inskolning.
Samling:	Ljungbackens/Järna IP. Vägvisning från riksväg 57 mellan Järna samhälle och E4 trafikplats 141, därifrån ca 2 km.
Parkering/Tåg:	Vi uppmanar deltagare att åka SL pendeltåg. Avgår 08:24 från Stockholm central och ankommer Järna 09:16 alt. avgång 09:24 med ankomst 10:16. Gångavstånd från Järna station c:a 600 meter Parkering: På en anvisad plats, max 1000m asfalt-/grusväg till arenan. P-avgift 30 kr.
Start:	Första start klockan 10.00. Inskolning kan starta 09:30
Karta:	Nyreviderad 2016, uppdaterad under 2019. Kartan uppfyller inte ISOM2017. 5 meters ekvidistans. Skala 1:15 000 för H/D17-34 år, samt 1:7 500 för H/D 45 och äldre, övriga klasser 1:10 000.
Terrängbeskrivning:	<i>Terrängtyp:</i> Typisk sörmländsk skogsmark med flertalet stigar närmast arenan. <i>Kupering:</i> Måttligt kuperad terräng med många detaljrika höjdparter. <i>Framkomlighet:</i> God framkomlighet, med inslag av områden med tät skog. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog i varierande ålder.
Mål:	Målgång på TC för klasserna U-, Inskolning och tom HD21. <u>HD35+ & Öppna klasser från 5 km har utbrutet mål</u> c:a 800m från TC för bästa orienteringsupplevelse.
Omklädnad / Dusch:	Dusch och omklädnad inomhus för både damer och herrar.
Barnaktiviteter:	Miniknat mellan kl 9.30-12.30, avg. 20 kr.
Servering:	Välsorterad servering med hamburgare mm.
Sportförsäljning	Letro Sport
Tävlingsledning:	Lars Bygdén & Tomas Gauffin
Banläggare:	Anders Axelsson SNO
Bankontrollant:	Sven Undeland SNO
Tävlingskontrollant:	Sven-Arne Nilsson, OK Klemmingen
Upplysningar:	Lars Bygdén 070-7989103 lars@bygden.nu Tomas Gauffin 070-1766115 tomasgauffin@coolbox.se

Varmt välkomna