

PM

KVARN SJÖTRIPPELN



Välkomna!

Vi är mycket glada över att kunna erbjuda tre tävlingar i fin terräng på nya kartor trots rådande pandemi. Vårt arrangemang har ypperliga förutsättningar att vara helt smittsäkert.

Vi vill dock uppmärksamma alla om individens ansvar att följa regler om social distansering. Från parkeringen tar du dig direkt till din start och därefter startar du utan onödig väntetid. Efter målgång och utstämpling tar du dig direkt tillbaka till parkeringen och inväntar där eventuellt resesällskap.

Vi önskar dig en fin tävlingshelg!

Hitta hit-parkering

Läs separat **Parkerings PM! OBS, olika parkeringar gäller för respektive dag**

Vi rekommenderar varmt att cykla hit då det är fina cykelvägar.

Buss 709 från Huddinge Centrum alt Länna industriområde. Hållplats Sundbygård fredag, Hökärsvägen lördag och söndag

Buss 865 från Handen eller Skärholmen, hållplats Gladövägen.

Parkering kostar 30 kr per dag. Betalas till Swishnr 123 568 49 31 (OK Södertörn), skriv "P" i meddelandet.

Anmälan/efteranmälan/SI pinne/ namnbyte etc

Vi har ingen service för tävlingsadministration på plats. Vi använder Sportident stämplingssystem. Du måste ha anmält dig med SI nr och ha SI brickan med dig.

Behöver du hyra SI pinne så kan du göra det i förväg hos OL specialisten. Kontakt: info@olspecialisten.com. Ämne: Hyrbricka – Kvarnsjötrippeln

Ingen direktanmälan är möjlig.

Ändring av si pinne, namnbyte etc sker via formulär på eventor.

Start

OBS! Läs separat **Start PM** då vi gjort flera avsteg från normala rutiner i syfte att minska smittspridning.

Skyltning till start börjar vid Snättringes och Södertörns flaggor på parkeringen.

Vilken start har du?

Fredag						
Start 1	D10	D12	H10	H12	Inskolning 2 km	
Start 2	U1	U2	U3	Mycket lätt 2 km	Lätt 2,5 km	
Start 3	D14	D60	H14	H16	Medelsvår 3 km	U4
Start 4	D20	D21	H21	H35	H40	H45
Start 5	D16	D18	H20	H18		
Start 6	D35	D40	D65			
Start 7	H50	H55	H60	Svår 5 km		
Start 8	D45	D50	D55	H65	Svår 3 km	
Lördag						
Start 1	H21	D21	H35	H21 Kort	H40	
Start 2	H20	Svår 7 km	D18	D21 Kort		
Start 3	D40	H60	D16	Svår 5 km		
Start 4	H18	H45	D35	H50	D45	H65
Start 5	H12	D12	U3	Lätt 2,5 km		
Start 6	D20	H55	D50	D55	D60	D65
Start 7	H16	Svår 3 km	H14	D14	U4	Medelsvår 3 km
Start 8	H10	D10	U2	Mycket lätt 2 km	Inskolning 2 km	U1
Söndag						
Start 1	H21	H40	H45	D21	D16	
Start 2	H35	D35	D20	H16		
Start 3	D40	H18	H20	H50	Svår 3 km	
Start 4	H55	H60	D18	Svår 5 km		
Start 5	D45	D55	D65	D14		
Start 6	D50	H65	D60	H14	Medelsvår 3 km	U4
Start 7	H12	D12	U3	Lätt 2,5 km	H10	
Start 8	D10	U1	U2	Mycket lätt 2 km	Inskolning	

Avstånd till start vid respektive etapp

	Start 1	Start 2	Start 3	Start 4	Start 5	Start 6	Start 7	Start 8
<i>Fredag</i>	450 m	450 m	1250 m	1280 m	1310 m	1350 m	1400 m	1450 m
<i>Lördag</i>	850 m	850 m	850 m	1250 m	1250 m	1640 m	1640 m	1510 m
<i>Söndag</i>	320 m	360 m	360 m	420 m	420 m	480 m	1040 m	1040 m

Inget överdrag till start (för det är ju ingen väntan-bara starta direkt!)

Startprocedur, se separat beskrivning **Start PM**

Viktigt att startstämpla, enheten ska ge ljud- och ljussignal. Startstämpling är bekräftelsen på att du startat.

Terrängbeskrivning

Fredag

Måttligt kuperat detaljrikt höjdparti med branta höjdkanter runt om. God framkomlighet.

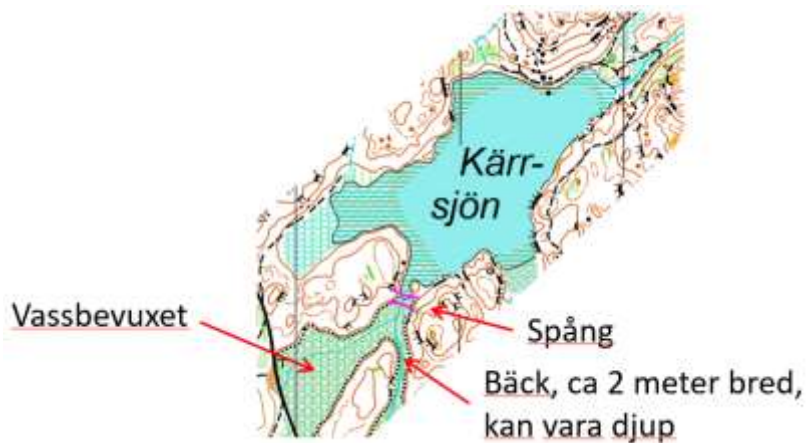
De lätta banorna går i ett stigrikt område med inslag av bebyggelse och gräsytor.

Lördag

Måttligt kuperad detaljrik skogsmark med några branta höjdkanter. God framkomlighet förutom mindre områden med nedsatt löpbarhet. Banorna passerar ett brandområde där öppna hållar blandas med partier med rasade träd, vilket är redovisat på kartan.

De lätta banorna går i ett stigrikt område

En spång är byggd över bäcken SV Kärrsjön, markerad på kartan och med snitsel i terrängen. Bäckerna går att passera på andra platser men kan vara djupa. Bäckerna i NO går att passera utan större problem, 0,5-0,75 m djup, finns också stockar man kan hoppa på man kan också ta stigen runt. Ett område är vassbevuxet vilket försämrar framkomligheten.



Ett mindre område i terrängen används som träningsområde för MC. Marken är bitvis sliten och korta extra stigar finns vilka inte varit möjliga att redovisa på kartan. Det finns också en del snitslar och skyltar uppsatta vilka inte behöver beaktas av löparna.

Söndag

Måttligt kuperad detaljrik skogsmark. God framkomlighet förutom mindre områden med nedsatt löpbarhet.

De lätta banorna går i ett stigrikt område med inslag av ängar. En stig är förstärkt med vit snitsel som påverkar främst ungdomsbanorna. Det finns även här en passage mellan två ängar, vilken är markerad på kartan och med röd/vit snitsel i terrängen.

Målstämpling och utstämpling

Tävlingarna har flera sistakontroller och flera målstämplingsenheter. Sistakontrollen är oftast placerad i skogen med orientering hela vägen fram. Kontrollera kontrollsiffra noga, sistakontrollerna kan ligga tätt. Från sistakontrollen leder en kort snitsel (<100 m) fram till målenheten. Snitseln går genom obanad terräng.

På kartan tar banan slut vid sistakontrollen, målring och snitsel finns ej på kartan.

Alla tre dagar har utbrutet mål med kortare promenad till utstämplingen. Följ skyltning från målstämpling.

OBS Du måste stämpla ut även om du inte fullföljer, annars kommer arrangören att tro att du är kvar i skogen! Om du mot förmodan glömmer detta och kommer på det senare, skicka omedelbart ett SMS till tävlingsledaren nedan.

Vi har ingen maxtid. Anpassa din start så du kommer i mål innan målet stänger.

- Fredag 20.00
- Lördag 15.30
- Söndag 15.00

Resultat

Preliminära resultat redovisas under tävlingens gång endast online på liveresultat.orientering.se. Länk finns på eventor för varje tävling. Slutgiltiga resultat laddas upp på Eventor efter avslutad tävling.

Första hjälpen

Sjukvårdsväska finns vid parkeringen. (StOF flagga)

Viltrapport

Ev viltinformation lämnas på karta vid utstämpling

Vätska

Vi undviker vätskestationer p.g.a. smittorisken. Nu har troligen den värsta värmen bedarrat, men drick ordentligt innan start och ta gärna med vätska via bälte och till efter tävlingen.

Servering

Enklare självserveringsmarka kommer finnas vid parkeringen. Funkar som självbetjäning i affären.

Sportförsäljning

Orienteringsspecialisten kommer vara på plats alla tre dagarna vid parkeringen för er som inte ekiperat er.

Dusch

kommer inte att finnas. Åk hem och duscha.

Toaletter

Finns vid parkeringen, se skiss nedan. Sanering sker varje timme, handsprit finns.

Karta

Ritad 2019-2020, ekvidistans 5 m, utskrift via BL-idrottsservice

Dag 1: Skala 1:5 000 för samtliga klasser

Dag 2: Skala 1:7 500, 1:10 000, 1:15 000 enligt Soft regler.

Dag 3: 1:7 500 och 1:10 000 enligt Soft regler

Tomtmark är absolut förbjudet att beträda. Tänk på att vi vill vara välkomna här igen!

Tävlingsregler och skyldigheter att beakta för dig som tävlar:

6.1.3 Tävlade ska ta del av arrangörens tävlings-PM.

6.2.6 Tävlade får inte inhämta upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan, annat än det som lämnas av tävlingsledningen, innan tävlingen är avslutad.

6.2.7 Den tävlade ska följa föreskriven startprocedur. Den tävlade ansvarar själv för att ta rätt karta.

6.2.8 Tävlade får inte avsiktligt utnyttja medtävlares förmåga att orientera. Samlöpning eller ömsesidig samverkan mellan två eller flera tävlade får inte ske under pågående tävling. Med samlöpning avses såväl "hängning" som "kompislöpning". Den som anser sig utsatt för hängning får avvisa den som följer efter.

6.5.5 Tävlade ska snarast efter målgång låta arrangören läsa av det elektroniska kontrollkortet eller lämna sitt manuella kontrollkort.

Priser

Inga priser delas ut.

Banläggare

Per Kallhauge och Mattias Kallhauge

Bankontrollant

Rune Rådeström

Tävlingsledare

Göran Hellgren goheprivat@gmail.com, telefon 070-2068850

Biträdande TL. Mats Bern. mats.bern@gmail.com.

Speciella regler för hantering av Coronaviruset. Läs separat **Corona PM**