

PM Malmsjödubbeln

DM lång- och medeldistans för Stockholm 5-6/9 2020

Arrangemanget bygger på Parkera - Gå till start - Spring - Stämpla ut och Åk hem
Deltagarna ska vara kortast möjliga tid på tävlingsplatsen.



Ansvar: Ska vi kunna genomföra tävlingar under pågående pandemi så måste vi alla hjälpas åt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Innebär att alla tar eget ansvar för att inte närvara/deltar vid eventuella symtom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och arrangörens anvisningar.

Vägvisning: Skärm vid Länsväg 225 ca 1 km väster Vårsta, därifrån ca 100 m till parkering.

Parkering: På anvisat gärde. Utspridd parkering efter snitslade rader. Avgift 30 kr, swish till 123 180 78 82 . Undvik att dröja kvar på parkeringen efter avslutat lopp.

Kollektivtrafik: Busshållplats Malmsjö allé, intill parkeringen.

Start: Fri starttid inom ditt startintervall som framgår av startlistan, de som inte valt något intervall vid anmälan har placerats i intervallet kl 13-14 eller 14-15. Startstämpling. **Obs!** Inga lösa definitioner, endast tryckt på kartan. Ingen möjlighet att lämna överdragskläder vid start.

Ungdomar upp till D/H 16 får titta på kartan 1 minut före start, övriga tar kartan, startstämplar och vänder därefter upp kartan. Viss kontroll kommer att ske av att löpare i samma klass inte startar för tätt, men vi vädjar också till ert egna ansvar i den frågan och vill påpeka att det kommer att synas efteråt vilken tid varje löpare startat och att tävlingsreglerna gällande förbud mot samlöpning fortsatt gäller.

Start Lördag 1600 m orange/vit snitsel från parkeringen. Alla startplatserna ligger åt samma håll.

Start Söndag 1500 m orange/vit snitsel från parkeringen. Alla startplatserna ligger åt samma håll.

Startplatser Lördag och Söndag

Start 1	U2	U3	U4	H10	D10	H12	D12	H14	
Start 2	D14	H16	D16	H65	D65				
Start 3	D20	H20	D21	H21	D35	H35	D40	H40	D45
Start 4	H45	D50	H50	D55					
Start 5	H55	D60	H60	D18	H18				

Frågor om tilldelning av starttider: Om du absolut inte kan starta i ditt tilldelade startintervall, skicka e-post till

Långdistansen (Tullinge SK): dm2020@tullingesk.se

Medeldistansen (IFK Tumba): ifktumbasok@gmail.com

Mål: Målet är uppdelat i 5 fällor med varsin målstämplingsenhet på behörigt avstånd från varandra. Din målfälla är märkt med samma nummer som din start. Dvs, startar du från start 1 springer du i mål i målfälla 1 osv. Fortsätt därifrån i fällan till utstämpling. Varje målfälla har en separat utstämplingenhet. Från utstämplingen följ skyltning ca 1000 m längs grusväg tillbaka till parkeringen.

Karta: Hall-Grödinge, Konverterad till ISOM2017 Reviderad 2019-20 Ekvidistans 5m.

Skala Lördag (lång): DH10-14, U2-U4 och DH45 och äldre har 1: 7 500. DH18-21 1:15 000.

Övriga klasser har 1:10 000

Skala Söndag (medel): DH10-14, U2-U4 och DH45 och äldre har 1: 7 500.

Övriga klasser har 1:10 000

Terräng: Detaljrik Södertörnsteräng med lätt till måttlig kupering, mestadels god framkomlighet.

Snitsling: Otydliga stigar och ett mindre dike är förstärkta med vit snitsel (berör främst de yngre klasserna).

Förbjudet område: Snitslat med blågula band

Viltrapport: Observationer gällande vilt lämnas vid målet.

Första hjälpen: Enklare sjukvårdsmateriel och hjärtstartare finns vid målet

Vätska: På lördagens långdistans finns vätska i skogen för de längsta banorna. Ingen vätska vid målet.

Toaletter: Finns vid parkeringen och är utrustade med handsprit.

Övrig service: Dusch, miniknat, servering, sportförsäljning etc. finns ej för att minimera risk för smittspridning. Inga nummerlappar. Ingen direktanmälan. Ingen prisutdelning på plats, DM-plaketter kommer att delas ut av StOF vid senare tillfälle.

Hyra av SI-pinne: De som inte angett SI-nummer i anmälan tilldelas hyrpinne. Dessa hämtas vid startplatsen.

TBE-vaccination: Erbjuds via Landsbygdsvaccinatören på söndagen, vid parkeringen.

Resultat: Liveresultat via Eventor

Tävlingsledare: Lars Forsberg Stockholms Orienteringsförbund. Lin Normark, Tullinge SK (biträdande för Långdistansen) och Åsa Mårzell, IFK Tumba SOK (biträdande för Medeldistansen)

Banläggare: Lång Kennet Olander Tullinge, Medel Anders Käll Tumba

Bankkontrollant: Lång Mats Käll, Medel Per-Arne Forsberg och Fredrik Forsberg

Tävlingskontrollant: Lång Åsa Mårzell IFK Tumba SOK, Medel Lin Normark Tullinge SK

Jury Lång och Medel: Lotta Valentin Gustavsbergs OK, Tapani Mattus IFK Lidingö, Christer Nordström OK Älvsjö-Örby

Frågor kring arrangemanget:

Lin Normark Tullinge SK, 070-198 78 47 lin.normark@gmail.com

Åsa Mårzell IFK Tumba SOK, 070-560 12 22 asa.marsell@gmail.com