



# PM

## Distriktsmästerskap i Stockholm för åldersgrupperna DH70-DH85

Långdistans måndag den 14 september  
Medeldistans tisdagen den 15 september

Stockholms Orienteringsförbund i samarbete med Tullinge SK hälsar välkommen till DM för klasserna damer och herrar 70 år och äldre.



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.

**Arena och tävlingsområde:** Svarvaretorp intill Lida Naturreservat

**Vägvisning:** Infart vid Malmbro Gård, Botkyrka Golfklubb, efter länsväg 225 ca 1,5km öster om Vårsta, därifrån ca 3 km parkering.

**Parkering:** Vid allmän parkering vid Svarvaretorp, vägslutet mot Lida Friluftsgård. Även vid Lida.

**Kollektivtrafik:** SL-buss från Tullinge Station till Lida Friluftsgård, därifrån 1,5 km rask promenad. Avgångar 08.21, 08.51, 09.51. [www.sl.se](http://www.sl.se)

**Klasser och banlängder:** DH70 - DH85. D85 utgår.

Klass	lång	medel		Klass	lång	medel
D70	3,5 km	2,3 km		H70	4,4 km	2,3 km
D75	3,3 km	2,1 km		H75	4,2 km	2,1 km
D80	2,7 km	1,9 km		H80	2,7 km	1,9 km
---	2,5 km	1,9 km		H85	2,5 km	1,9 km

**Start:** Fri starttid inom ditt startintervall som framgår av startlistan. **Startstämpling.** Obs! Inga lösa kontrollbeskrivningar, endast tryckt på kartan, där även kodsiffror är tryckta intill kontrollringen.

**Metod:**

Självserving från märkta kartbackar vid starten. Ta kartan, startstämpla och vänd därefter upp kartan.

Viss kontroll kommer att ske av att löpare i samma klass inte startar för tätt, men vi vädjar också till eget ansvar i den frågan och vill påpeka att det kommer att synas efteråt vilken tid varje löpare startat och att tävlingsreglerna gällande förbud mot samlopning och hängning fortsatt gäller.

Avstånd till start, långdistans, 1100 m orange/vit snitsel från parkeringen.

Avstånd till start, medeldistans, 400 m orange/vit snitsel från parkeringen.

Om du absolut inte kan starta i ditt valda startintervall, skicka e-post till [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se)

Ingen arrangörsorganiserad transport av överdragskläder från start till samling/parkering.

**Mål:** Utbrutet mål och målstämpling. Två olika målkontroller på måndagen, en på tisdagen. Ingen målfälla, utan endast en StOF-banderoll med skärmställning och målenhet. De tävlande stämplar på målenheten, tar några djupa andetag och sticker raskt men lugnt och fint från målstämplingen via egen orientering till utstämpling, som sker vid expeditionsvagnen vid parkeringen. Hur man tar sig från målet till utstämpling och parkering finns markerat med violett linje på kartan.

Avstånd målkontroll-utstämpling, långdistans ca 700 m för båda målen.

Avstånd målkontroll-utstämpling, medeldistans ca 800 m.

**Utstämpling:** Sker vid expeditionsvagn vid parkeringen. Missad utstämpling (=kvar i skogen med eftersök som resultat) innebär 1000:- i straffavgift.

**Karta:** Tumba-Tullinge, reviderad 2019. Ekvidistans 4m. Skala 1:7500 båda dagarna.

Kodsiffror är tryckta intill kontrollringen.

**Terräng:** Härlig och snygg Södertörnsteräng med lätt till måttlig kupering och god framkomlighet. Flackt uppe på höjderna, torrt i markerna.

**Förbjudet område:** Hänsynsområden för natur och vilt är markerat med violett raster på kartan men inte snitslat i terrängen. Deltagarna uppmanas att undvika löpning i förbjudna områden.

**Observationer:** Upplysningar om synbart vilt och anmälan av hängande konkurrenter görs vid utstämplingen.

**Första hjälpen:** Enklare sjukvårdsmateriel och hjärtstartare finns vid parkeringen/utstämplingen.

**Toaletter:** Finns 1 st Bajamaja vid parkeringen. Var noga med att sprita händer både innan och efter toabesök.

**Övrig service:** Ingen kringsservice erbjuds för att minimera risk för smittspridning.

**Priser:** Ingen prisutdelning på plats, DM-plaketter kommer att delas ut av StOF vid senare tillfälle.

**Resultat:** Liveresultat, Winsplits och Livelox vägvalspresentationer kan granskas via Eventor

**Tävlingsledare:** Lars Forsberg och Lennart Hävrén, Stockholms Orienteringsförbund.

**Presschef:** Lennart Hävrén, Tullinge SK/Stockholms Orienteringsförbund.

**Bankkontrollant:** Göran Hellgren, Stockholms Orienteringsförbund.

**Resultatchef:** Per Forsberg, Stockholms Orienteringsförbund.

**Tävlingskontrollant:** Per Forsberg, Stockholms Orienteringsförbund.

**Jury:** Utses på plats och vid behov.

**Frågor kring arrangemanget:** Lars Forsberg, [lars.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:lars.forsberg@sdfstockholm.se)

**Tack:** Vi vill tacka markägarna Botkyrka Kommun och Hamra gård för välvilligt bemötande och för att vi får genomföra detta DM på deras mark. Tack även till er deltagare för att ni kommit och kämpat i den fina terrängen.

**Lycka till!**