

PM HAGSÄTRASPRINTEN



En individuell nattsprint med gafflade slingor

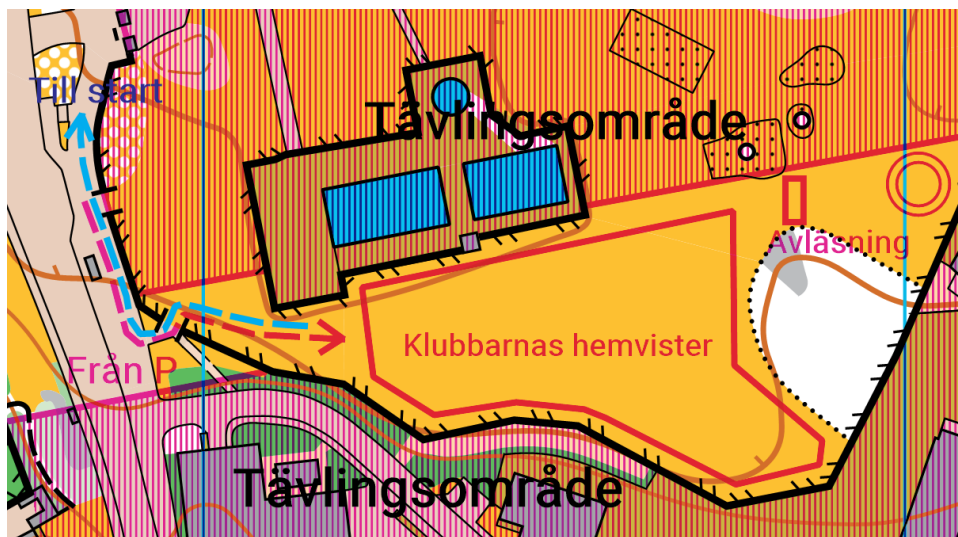
och konceptet: kom – spring – åk hem

Samling [Älvsjöbadet, Hagsätra](#) 59°16'06.1"N 18°00'39.3"E eller 59.268355, 18.010909

Allmänna färdmedel Alt 1. Pendeltåg till Älvsjö station och därifrån [1600 m gångväg](#) eller buss 143 till hållplats Älvsjöbadet (4 minuter).
Alt 2. Tunnelbana grön linje 19 till Hagsätra. [Därifrån 1200 m gångväg](#). Vid val av detta alternativ ber vi er ta den rutt som återfinns i länken för att undvika tävlingsområdet.

Bilparkering Vid Älvsjö IP – [markör 1](#) – (Stockholms stads app Betala P, 15 kr/tim) eller Willys kundparkering med P-skiva – [markör 2](#) – OBS. Endast 90 min! därifrån ca 1000 m till arenan. [Respektera gångväg enligt linje på enirokarta](#).

Arena



Klasser och starttider

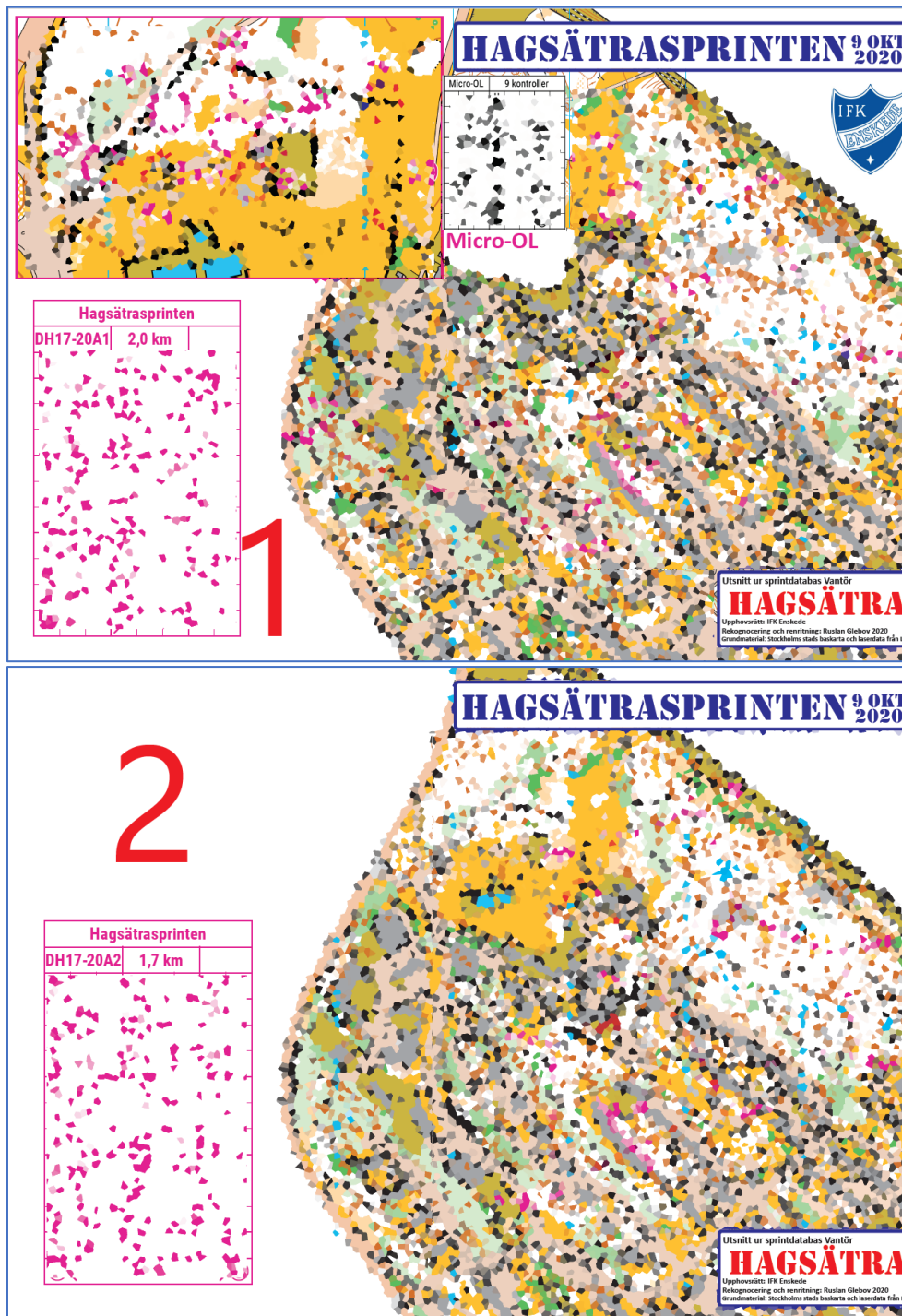
Klass	Banlängd	Start	Gaffling	Klass	Banlängd	Start	Gaffling
D17-20	4100 m	19.00	Ja	H17-20	4100 m	19.00	Ja
D16	4100 m	19.30	Ja	H16	4100 m	19.00	Ja
D14	3600 m	19.15	Ja	H14	3600 m	19.45	Ja
D12	2900 m	19.15	Ja	H12	2900 m	19.30	Ja
D10	1200 m	19.00	Nej	H10	1200 m	19.00	Nej

PM HAGSÄTRASPRINTEN

Karta och skala	Sprintkarta i senaste sprintnorm i skala 1:4 000 ritad 2020 av Ruslan Glebov. För alla klasser utom D10 och H10 finns också en del med micro-OL i skala 1:2 000. Kartskalorna är inte tryckta på kartan.
Terräng-beskrivning	Området bjuder på ett typiskt område för söderort där hyreshus blandas med industri-fastigheter och kuperade skogsområden. Ett flertal stigar och gång- och cykel-vägar genomkorsar skogspartierna.
Klubb-påse	Ledare för respektive klubb hämtar en klubb-påse vid sekretariatet och delar ut kartorna internt till löparna. Observera att det är förbjudet att titta på kartan före start.
Start	Orange-vit snitsel från grind i staketet i väster enl. arenaskiss ovan. Därifrån ca 400 m. Varje löpare får sin ihoprullade karta ur sin klubbpåse innan hen går till start. Kartan öppnas enligt instruktioner av startpersonalen. Gemensam start på given signal.
Uppvärmning	Görs lämpligast på väg till starten. Vid starten finns det en äng där det också går att värma upp på. Tänk dock på att inte komma för tidigt till starten för att minimera trängseln.
Tävlings- metod	Samtliga klasser utom D10 och H10 har två slingor – den första på ena sidan kartan, märkt med "1" stort och rött och den andra slingan på baksidan av kartan märkt på samma sätt med "2". Första slingan avslutas med en micro-OL på en infälld karta i skala 1:2 000. Kontrollerna på denna del får tas i valfri ordning förutom att kontroll 39 ska tas först och kontroll 40 sist. Efter kontroll 40 vänder man på kartan och följer snitsel till startpunkt för nästa slinga.
Banpåtryck	Vid kontrollringarna på sprintslingorna finns sekvensnummer och kodsiffra tryckt på kartan. Exempel: 7-56 betyder kontroll 7, kodsiffra 56. På delen med micro-OL finns endast kodsiffrorna bredvid kontrollringarna. Kodsiffra finns även som vanligt på kontrollbeskrivningen.
Kontroll-beskrivningar	Enbart tryckta på kartan, inga lösa kontrollbeskrivningar.
Förbjudna områden	All tomtmark och spårområden för tåg är förbjudet område. Respektera även att tävlingsområdet är förbjudet att beträda före start.
Sprint-regler	Bekanta dig gärna med särskilda regler för sprint-distansen: https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/trana-tavla/stoddokument/sarskilda_sprintregler_och_karttecken.pdf

PM HAGSÄTRASPRINTEN

Kartans layout



Klädsel Då banorna går till stor del i skog är det obligatoriskt med heltäckande klädsel. Orienteringskor med bra grepp men utan metalldubb rekommenderas.

Vid arenan Tävlingen är av konceptet kom – spring – åk hem, dvs minimera tiden på arenan.
På arenan kommer skyltar att markera var tävlande från deltagande klubbar ska samlas före, under och efter tävlingen.
Handsprit finns att tillgå på arenan.

PM HAGSÄTRASPRINTEN

Avläsning av SI-bricka	Samtliga deltagare måste passera utstämplingen på arenan och läsa av sin bricka efter målgång. Detta gäller även löpare som bryter tävlingen.
Kontroll- intagning	Kontrollerna börjar tas in senast kl 21.
Omklädning	Utomhus vid arenan i respektive förenings hemvister. Inga toaletter på arenan.
Service	Ingen servering. Första hjälpen – endast enklare omplåstring.
PM, startlista och resultatlista	PM och startlista samt resultat publiceras på Eventor. Banorna läggs efter tävlingen upp på Livelox. Om deltagare inte vill ha sin tid publicerad i resultatlista, kontakta arrangören. Under tävlingen finns resultat online på liveresultat.orientering.se. På Android-mobiler går det även att använda appen LO – Live resultat Orientering.
Sjukdom	Vid symptom på sjukdom stanna hemma! Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
Tävlingsledare	Fredrik Hedin
Banläggare	Pelle Forsberg

Varmt välkomna önskar IFK Enskede!