

PM för trekvällars



Måndag den 5, tisdag den 6 och onsdag den 7 juli

Samling

Arena vid OK Ravinens klubbstuga, vid Hellasgården, Nacka

Ingen vägvisning

Kollektivtrafik

Titta på <https://sl.se> för information om bussar och övrig kollektivtrafik.

Hållplatsen vid arenan heter Hellasgården.

Parkering

Ingen av arrangören organiserad parkering. Använd Hellasgårdens ordinarie parkering på bägge sidor om Ältavägen. Betalning sker enligt anvisningar på parkeringen.

Viktigt att parkering sker på parkeringsytorna, så parkeringsvakterna är flitiga i området.

Observera att en frekvent använd cykelbana passeras på väg till parkeringen!

Stämplingssystem

Sportident, Om bricknummer ej angivet tilldelas hyrbricka mot en avgift på 30 SEK per dag Borttappad bricka ska ersättas med 600 SEK.

Hyrbrickor

Hämtas vid Röd utgång.

Arena

Vi har en begränsad arena med toaletter, avläsning av SI och förstahjälpen. För att följa FHMs rekommendationer så kommer vi "enkelrikta" hur ni ska gå till avläsningen. Se skiss i slutet av PM. Det är dessutom inte tillåtet att sitta i direkt närhet till OK Ravinens klubbstuga, se rektangel på arenaskissen.

Startgrupper

Med anledning av att vi har FHMs nivå 2 så gäller följande starttider för de olika startgrupperna

Starttid	Startgrupp	FHM nivå 2
13.30-14.25	1 Ungdomar och Vuxna	Grupp 21
14.30-15.25	2 Ungdomar och Vuxna	Grupp 22
15.30-16.25	3 Ungdomar och Vuxna	Grupp 23
16.30-17.25	4 Ungdomar och Vuxna	Grupp 24
17.30-18.25	5 Ungdomar och Vuxna	Grupp 25
18.30-19.25	6 Ungdomar och Vuxna	Grupp 26
18.30-19.59	7 Ungdomar och Vuxna	

Start

Inga toaletter vid starten.

Dag 1, 1600 m, orangevit snitsel, samma start för alla

Dag 2, 500 m, orangevit snitsel

Dag 3,

Start 1, orangevit, 1300 m, Alla klasser utom de nedan.

Start 2, orangeblå, 500 m, DH10, DH12, U1, U2, U3, Inskolning, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km,

Stämpling

Sportident (SI). Ljud- och ljussignal från kontrollenheten bekräftar godkänd stämpling.

Mål

Utbrutet mål dag1 och dag 3. Målet kommer vara utmärkt med en målenhet och en skylt med mål. I närhet av målet kommer finnas en avläsningsenhet som back-up.

Viktigt att ni läser av er Sportident pinne i sekretariatet vid OK Ravinens klubbstuga, se Arenaskiss.

Dag 2 ligger målet i direkt närhet till arenan. Efter målgång läses SI av i klubbstugan. För att undvika trängsel med tennisturneringen kommer mållinjen ligga tidigare än vad som visas på kartan, dvs upploppet blir kortare.

Maxtid

2 timmar. OBServera att målet stänger kl 21.00 så vi rekommenderar att om du behöver dessa två timmar startar senast kl19.00

Karta

Erstaviks, nyreviderad, ekvidistans 4 meter.

Skala 1:10000 för klasserna DH16-DH40, samt Svår 7,5 km.

Skala 1:7500 övriga klasser

Förbjudna områden

Är markerade på kartan och med blågul snitsel om heldraget på kartan. Kartans markering gäller även om ingen snitsel ses i skogen.

Terrängbeskrivning

Måttligt kuperad terräng med mestadels god till mycket god framkomlighet. En hel del stigar och mindre körvägar genomkorsar samtliga använda områden.

Kontroller

Utmärkta med skärm, SI-enhet med kodsiffra.

Kontrollbeskrivningar

Enbart tryckta på kartan

Stigar

Otydliga stigar är markerade med vit snitsel. På kartan finns det även "skapade stigar", dessa är markerade med violett på kartan och röd/vit snitsel i skogen.

Observation angående kartan och stigar

För samtliga etapper gäller att stigredovisningen är en utmaning för kartritaren. Skogen är mycket väl frekventerad av cyklister, löpare, vandrare, naturbadare och alla möjliga olika grupper. Framför allt cykelåkningen skapar nya stigar och stigstråk hela tiden. Ambitionen har varit att lägga banor för de yngsta efter tydliga och lättlästa stråk, men även det är utmanande.

Vi ber vana vuxna orienterare att upplysa ungdomar och ovana om detta och förklara vad det innebär. På några ställen har stigar på kartan snitslats med vit snitsel för att tydliggöra. Efter banorna för de yngsta finns det vuxna arrangörer som kan hjälpa till ute i skogen.

Viltrapport

Om större djur såsom älg eller varg ses, rapportera det i samband med avläsning av SI-brickan.

Vätska

Ingen vätska i terrängen.

Skuggning

Skuggning är tillåten Inskolning, samt U-klasserna. För skuggor finns extra kartor vid starten (svart/vita9

Ombyte och Dusch

Ingen Dusch kommer finnas av Covid-skäl.

Sårvård

Enklare skador tas omhand av första hjälpen service som finns i samband med Röd utgång.

Servering

Ingen servering på arenan. Vi rekommenderar Hellasgårdens sjöcafé för den sugne

Prisutdelning

Ingen prisutdelning på arenan. Presentkort till ungdomar skickas ut i efterhand, baserat på totalresultatet.

Sportförsäljning

Orienteringsspecialisten kommer eventuellt dyka upp en dag. Annars så får ni besöka dem vid Kungsholmsklippan.

TBE vaccinering

Må och ons em ca kl 14-17

Vuxna (från f.2005) 360 kr och Barn 1-15 år 250 kr

Du bör springa din bana före du vaccineras alternativt vänta någon timme.

Övrigt

En tennisturnering pågår samtidigt vid tennisbanorna. Visa hänsyn till tennisspelare såväl som till orienterare.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler gäller.

Banläggare

Assar Hellström, Edvin Forsberg, Kjell Almgren

Tävlingsledning

Ola Kåberg

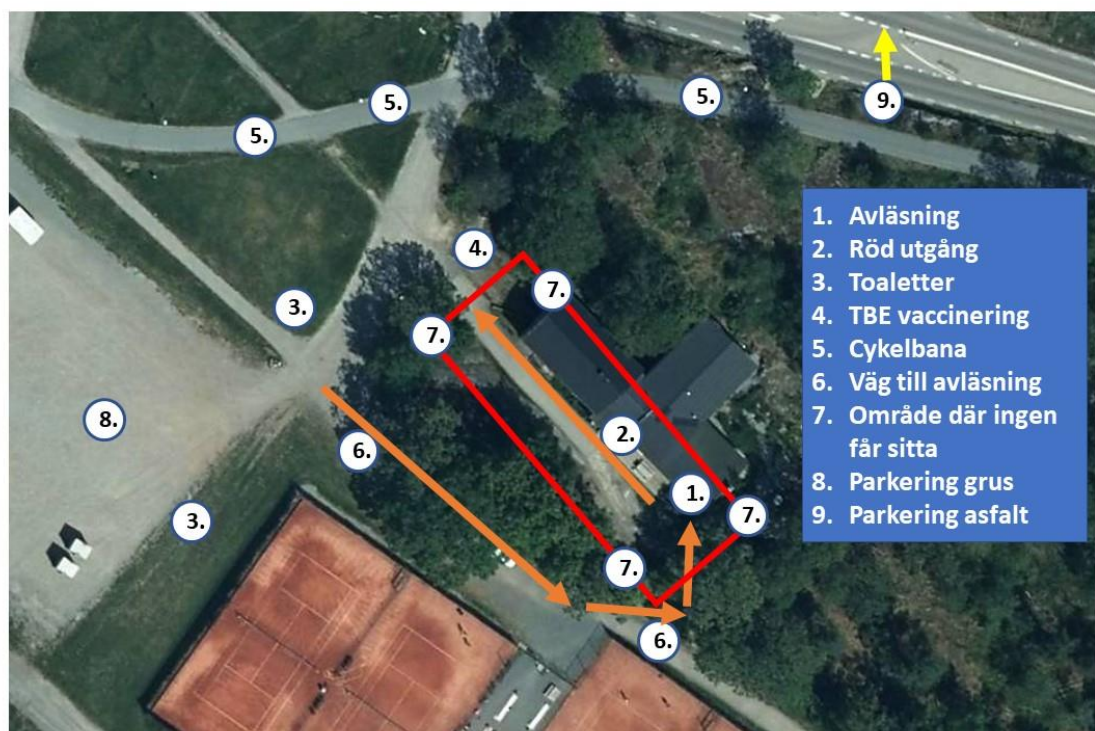
Bankontrollant

Lars Forsberg

Upplysningar

Ola Kåberg, 070 323 66 95, olakaberg@hotmail.com

Skiss över arenan



VÄLKOMNA!