



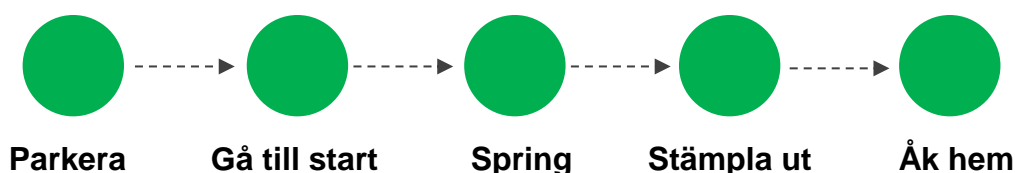
PM



Gladödubbeln

Lördagen den 14 augusti – Långdistans
Söndagen den 15 augusti - Medeldistans

Om tävlingarna: Snättringe SK & Hellas genomför Gladödubbeln enligt de ramar som Svenska Orienteringsförbundet i samråd med Riksidrottsförbundet anses vara möjligt. Upplägget ligger i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer och [SOFT:s riktlinjer](#) om hur smittspridning ska minimeras i samband med idrottstävlingar.



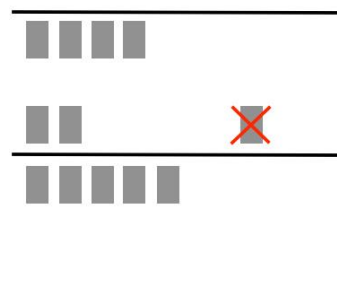
- A. Tänk på att hålla avstånd till varandra.
- B. Stanna hemma om du har sjukdomssymptom.
- C. Tänk på att ha god handhygien.
- D. Om du i efterhand fått bekräftad covid-19 ska detta rapporteras till tävlingsledaren.

Ultra-SM för juniorer 2021: Ultra-SM för juniorer kommer att arrangeras i samband med Höstlunken den 7/11-2021. Delvis samma terrängområde som Gladödubbelns långdistans planeras att användas. Löpare på Ultra-SM (DH18-20) får därför inte ha deltagit på Gladödubbelns långdistans.

Samling: Gladökvarn i Huddinge. Vägvisning från Haningeleden väg 259 infart till Gladökvarn. Koordinater: 59.181300, 18.003700. Parkering i Swerock's bergtäkt, entré från Holmträskvägen 1900 m från Haningeleden. Cykla gärna på fin cykelväg från Huddinge C eller åk kollektivt med buss 709 till hållplats Hökärsvägen. Därifrån ca 2,5 km till tävlingen. För tidtabell se [sl.se](#).

Parkering: Parkeringsavgift på 30 kr per dag sker till swish-nummer 123 397 07 46. Du kan med fördel swisha redan nu så att du inte glömmer bort det! Kör dit funktionär eller skyltar visar.

Parkering liknar en vanlig parkering vid ett köpcentrum. Vi har markerat upp en mittlinje med koner och snitselband. Du väljer själv var du vill stå men ställ dig helst bredvid en annan bil, annars blir det oregelbundna luckor i raderna, se bild. Vi ber alla deltagare att parkera så nära varandra det går så att så många som möjligt får plats, annars blir det reservparkering längre bort. Avstånd inom parkering max 400 m utöver avstånd till start.



Direktanmälan: Ingen direktanmälan är möjlig.

Hyrbricka: Om ingen SI-bricka anges vid anmälan tilldelas hyrbricka á 30 kr. Hyrbricka hämtas vid serveringen på parkeringen. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Ändring av SI-bricka: Ändring av SI-bricka sker via formulär. Klicka på länken för respektive dag nedan.

[Brickändring lördag](#), [Brickändring söndag](#)

Startlistor: Startlistor publiceras under Dokument och länkar på Eventor.

Start: Första start kl 09:30. Junior- och seniorklasser har lottad starttid inom respektive startintervall. Övriga tävlingsklasser har fri minutstart inom respektive startintervall. Öppna-, inskolnings- och utvecklingsklasser har fri starttid inom respektive startintervall.

Lördag, långdistans

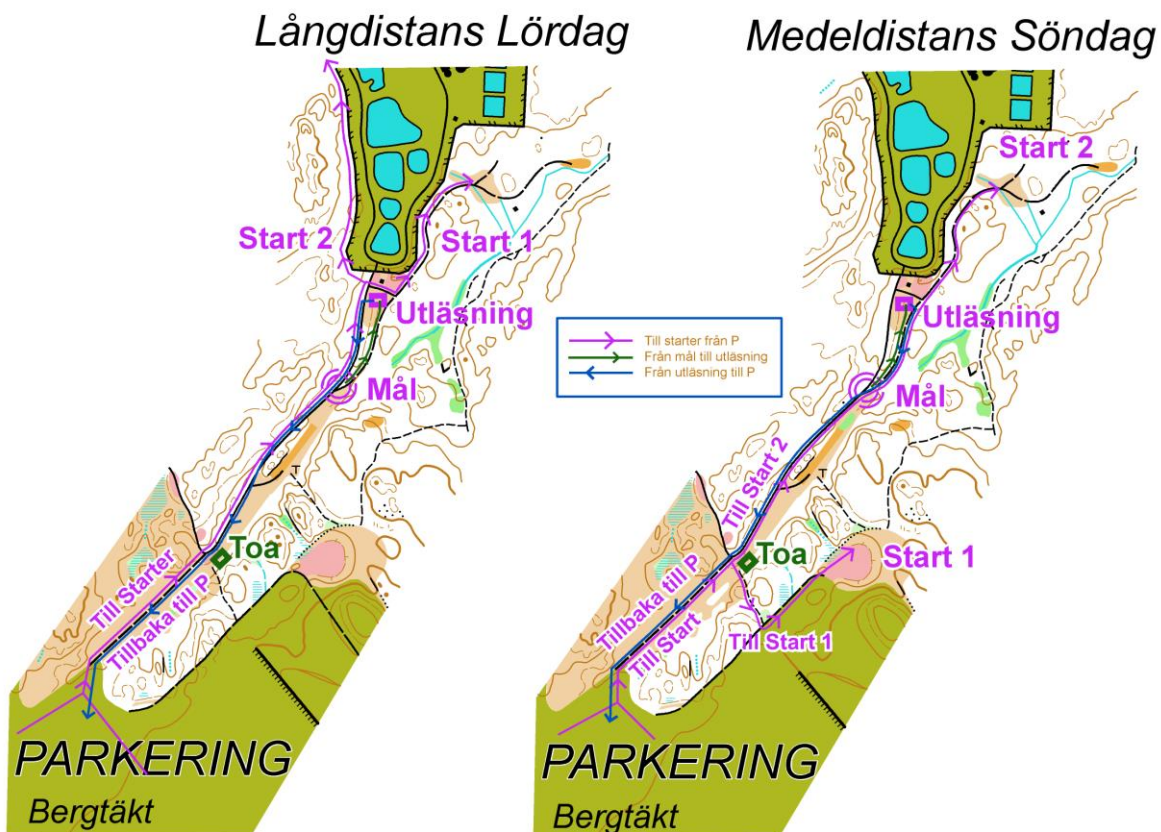
Start 2: Orange/blå snitsel 1500 m för klasserna: H12, D12, H10, D10, Inskolning, Lätt 5 km, Lätt 2,5 km, Mycket lätt 2 km, U1, U2, U3.

Start 1: Orange/vit snitsel 900 m. Övriga klasser.

Söndag, medeldistans

Start 2: Orange/blå snitsel 900 m för klasserna: D80, D85, H85, H12, D12, H10, D10, Inskolning, Lätt 2,5 km, Mycket lätt 2 km, U1, U2, U3.

Start 1: Orange/vit snitsel 500 m. Övriga klasser.



Ingen transport av överdrag från starterna.

Samtliga löpare har startstämpling. Enheten ska ge ljud- och ljussignal. Startstämpling är bekräftelsen på att du startat. **Det är löparens eget ansvar att startstämpla.** Avprickning vid starten sker ej.

Starta med den SI-bricka du är anmäld med. Om du behöver byta SI-bricka använd

ändringsformulär på Eventor. Om du vid start kommer på att du har fel SI-bricka, meddela funktionär innan start.

Starten sker helt och hållet med självbetjäning. Funktionärer finns att fråga om du undrar över något.

Så här gör du:

- Följ skyltning till din start.
- Töm och checka på väg till start.
- Vid varje start finns ett antal startfällor med ett fåtal klasser per fälla.

Lottad tidsstart (DH18-21):

1. På "gå-fram-tid" (2 minuter före start) går löparen in i definitionsfällan
2. När startklockan piper andra gången (1 minut till start) går löparen in till kartbackarna, kartan får tas upp men inte tittas på, och löparen går fram till startstämpeln
3. När startklockan piper tredje gången (egen starttid) startstämplar löparen och får därefter vända på kartan och springa mot startpunkten

Start mer än 15 sekunder före lottad starttid medför diskvalifikation.

Start mer än 15 sekunder efter lottad starttid anses vara sen start och starttiden kommer att sättas till lottad starttid.

Fri starttid minutstart (DH10-16, DH21K, DH35-85):

1. När startklockan piper går löparen in i definitionsfällan, endast en löpare per klass samtidigt i boxen, fråga övriga löpare i boxen om du är osäker.
2. När startklockan piper andra gången går löparen in till kartbackarna, kartan får tas upp men inte tittas på (DH 10-16 får titta på kartan 1 minut före start), och löparen går fram till startstämpeln
3. När startklockan piper startstämplar löparen och får därefter vända på kartan och springa mot startpunkten

Fri starttid (Öppna-, inskolning- och U-klasser):

Löparen kan helt fritt gå in och ta definition, karta, startstämpla och springa iväg.

Svart-vita uppföljningskartor finns för U- och inskolningsklasser.

Kontrollbeskrivningar: Finns lösa och tryckta på kartan.

Terrängbeskrivning: Tävlingsområdet består av måttligt till relativt kraftigt kuperade och detaljrika höjdparter. God framkomlighet förutom mindre områden med nedsatt löpbarhet. På lördagen finns ett större område som nyligen gallrats. Inom detta område finns ett antal drivningsvägar som inte är redovisade på kartan. Berör endast de längre banorna.

De lätta banorna går båda dagarna i ett stigrikt område med inslag av ängar. För att få rätt svårighetsnivå på ungdomsbanor har vi tillverkat några snitslade "stigar", som är markerade med röd/vit snitsel i terrängen och med violett färg på kartan. Dessa "stigar" är redovisade på samtliga kartor. På lördagen är det endast de lättare banorna som berörs av dessa snitslingar. Några mindre tydliga stigar har markerats med vit snitsel i terrängen.

Karta: Kvarnsjön-Ådran nyritad 2020-2021. Ekvidistans 5 m. Skala enligt SOFT:s anvisningar, DH18-21 1:15 000, DH16, DH35-40 och Svår 7 km 1:10 000, övriga 1:7 500 på lördagen och DH16-40 1:10 000, övriga 1:7 500 på söndagen.



Klassindelning och banlängder:

Klass	Lördag	Söndag	Klass	Lördag	Söndag
D21	7,8	3,9	H21	9,8	5,1
D21 Kort	5,1		H21 Kort	7,3	
D20	5,4	3,7	H20	7,0	3,9
D18	5,1	3,7	H18	6,8	3,9
D16	4,8	3,6	H16	5,5	3,7
D14	3,7	2,9	H14	3,8	3,0
D12	2,8	2,5	H12	2,8	2,4
D10	2,5	2,1	H10	2,5	2,1
D35	5,6	3,7	H35	7,8	4,7
D40	5,0	3,6	H40	7,3	4,0
D45	4,4	3,1	H45	6,3	4,1
D50	4,0	3,1	H50	5,6	3,6
D55	4,0	3,2	H55	5,4	3,7
D60	3,5	2,8	H60	5,1	3,6
D65	3,5	2,8	H65	4,5	3,2
D70	2,9	2,6	H70	3,9	3,0
D75	2,9	2,6	H75	3,6	3,0
D80	2,6	2,0	H80	2,9	2,6
D85	2,6	2,0	H85	2,6	2,0

Klass	Nivå	Lördag	Söndag
Inskolning 2 km	Grön	1,8	1,7
Mycket lätt 2 km	Vit	2,5	2,1
Lätt 2,5 km	Gul	2,8	2,4
Lätt 5 km	Gul	4,5	
Medelsvår 3 km	Orange	3,1	3,0
Svår 3 km	Blå	3,2	3,3
Svår 5 km	Svart	5,0	5,1
Svår 7 km	Svart	7,0	
U1	Grön	1,8	1,7
U2	Vit	2,5	2,1
U3	Gul	2,8	2,5
U4	Orange	3,1	3,0

Förbjudna områden: Banorna går i några fall nära tomtmark som naturligtvis är förbjudet att beträda. Violettmarkerade områden på kartan är förbjudet att beträda, ingen snitsel i terrängen. På söndagens medeldistans är en bilväg förbjuden att springa på. Den är på kartan markerad med violetta kryss. Berör huvudsakligen H21, D21 och Svår 5 km.

Målstämpling och utläsning: Båda dagarna har två sistakontroller. Efter målstämpling följ skyltar och snitsel till utstämpling. OBS! Du måste stämpla ut även om du inte fullföljer. Om du mot förmodan glömmer detta och kommer på det senare, skicka omedelbart ett SMS till tävlingsledaren.

Viltrapport: Viltinformation lämnas på karta efter utstämpling.

Maxtid: Lördag 2,5 timmar. Söndag 2 timmar.

Vätskekontroller: Inga vätskekontroller.

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.

Servering: Enklare servering i anslutning till parkeringen

Sportförsäljning: Orienteringsspecialisten i anslutning till parkeringen.

Första hjälpen: I anslutning till utstämplingen.

Toaletter: Halvvägs mellan utstämpling och parkering.

Dusch: Ingen dusch.

Priser: Inga priser delas ut.

Tävlingsledning:

Tävlingsledare: Mats Bern, Snättringe SK
mats.bern@gmail.com, Mobil: 070 519 80 05

Banläggare: Göran Nilsson, Rune Rådeström, Snättringe SK

Bankontrollant: Mikael Nyberg, Hellas Orientering
Ungdomsbanorna granskade av StOF

Tävlingskontrollant: Björn Nyqvist, OK Södertörn

Tävlingsjury: Rolf Skoglund, Södertälje-Nykvarn Orientering

**Varmt välkommen till en härlig sensommarorientering
önskar Snättringe SK & Hellas Orientering**

