



PM Höstlunken

söndagen den 7 november 2021



Klassindelning och banlängder

Vuxenklasser						Ungdomsklasser	
D21	13,9 km	H21 A	17,0 km	Mix	10,0 km	D16	7,3 km
		H21 B	13,9 km	HD40 Mix	9,5 km	H16	7,7 km
D17-20	10,0 km	H17-20	13,9 km	HD50 Mix	7,7 km	D14	5,6 km
D40	7,7 km	H40	10,0 km	Motion	7,7 km	H14	7,3 km
D55	7,3 km	H55	9,5 km			D12	4,2 km
D65	5,6 km	H65	7,3 km			H12	4,2 km

Öppna motionsklasser	
Svår 14 km	13,9 km
Svår 9 km	9,5 km
Svår 7 km	7,3 km
Svår 5 km	5,2 km
Svår 3 km	2,9 km
Lätt 4 km	4,2 km

Lagsammansättning: Patrullen skall bestå av två löpare, som får vara från två olika klubbar. Mix-patruller och HD-patruller ska bestå av en löpare av vardera kön. I motionsklassen gäller valfri sammansättning.

Arena: Södertörns Friskola, Björnkulla, Huddinge, GPS: 59.211183, 17.944064. Vägvisning med skylt "SM i Orientering" samt OL-skärm från korsningen Regulatorvägen/Björkullavägen.

Transport: Åk gärna kollektivt! Busshållplats Björnkulla eller gå från Flemingsbergs pendeltågsstation. För tidtabell se [SL.se](https://sl.se). Se separat trafik-PM. Parkering i direkt anslutning till arenan endast för SM-löpare, media och rörelsehindrade.

Efteranmälan: Fram till onsdagen den 3 november kl 23:59 via Eventor, till 50 % förhöjd avgift.

Direktanmälan: Kan göras på arenan 09:00-11:00 till de öppna motionsklasserna. Kostnad ungdom 80 kr, övriga 180 kr

Stämplingssystem: SportIdent (inte Air). Egen bricka skall användas. SI-nr anges vid anmälan. Hyrbricka ges till löpare utan anmält bricknummer. Avgift 40 kr. Borttappad bricka debiteras med 500 kr.

Ändring av SI-bricka: Ändring av SI-bricka sker via formulär [Brickändring](#).

Start: Fri starttid mellan kl 9.30 – 11.30 för samtliga klasser. Avstånd till start 800 m. Orange/vit snitsel. Vägen till start går på en kombination av asfalt, skog och stig. Inga toaletter vid starten.

Vuxen- och ungdomsklasser har fri minutstart med minst 2 min mellan patruller i samma klass. Öppna klasser har fri starttid.

Överdrag kan lämnas vid startplatsen och transporteras till målet.

Samtliga löpare har startstämpling, för patruller startstämplar båda löparna. 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 ändringsformuläret 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 SI-brickan på väg till start.
- Vid starten finns ett antal startfällor, gå in i rätt fälla.
- Patrullen kan själv välja starttid. När man går in i första fällan taktar man därefter framåt minutvis.

Fri starttid minutstart (Vuxenklasser, Ungdomsklasser):

1. När startklockan piper går patrullen in i checkfällan och checkar SI-brickorna, endast en patrull per klass samtidigt i denna och boxen framför, fråga övriga löpare i boxarna om ni är osäkra.
2. När startklockan piper andra gången går patrullen in till definitionsfällan.
3. När startklockan piper tredje gången går patrullen in i kartfällan. Kartan får tas upp men inte tittas på (DH12-16 får titta på kartan 1 minut före start), och patrullen går fram till startstämpeln.
4. När startklockan piper startstämplar båda löparna i patrullen och får därefter vända på kartan och springa mot startpunkten

Fri starttid (Öppna klasser):

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

Kontrollbeskrivningar: Finns lösa och tryckta på kartan.

Vätska: Finns för banor längre än 7 km. H21A har 3 vätskor, sista vätskestationen har självbetjäning. D21, H21B, D17-20, H17-20 och Svår 14 km har två vätskor. Övriga har 1 vätska. Vätskestationerna serverar vatten och saft, för de längsta banorna rekommenderas att ta med extra energi.

Karta:

Flemingsberg, nyritad 2019-2020 av Fredrik Ahnlén, Nils-Göran Olsson, [länk till kartan i Omaps](#)

Kvarnsjön – Ådran, nyritad 2020-2021 av Per Kallhauge, [länk till kartan i Omaps](#)

Kartorna är ritade enligt ISOM 2017-2 och av SOFT godkända för Nivå 1, ekvidistans 5 m.

Skala 1:15 000 för klasserna D21, H21A, H21B, D17-20 och H17-20.

Skala 1:10 000 för klasserna D16, H16, D40, H40, Mix, DH40 Mix, Motion, Svår 14 km, Svår 9 km.

Övriga klasser har skala 1:7 500.

Kartbyte: Kartbyten i klasserna H14, D55, H55, H65, HD50 Mix, Svår 14 km och Svår 7 km. Kartbyte genom kartvändning. Svår 14 km har flera byten mellan fram och baksida och har dessutom två kartor på ena sidan.

Terrängbeskrivning: Kuperingen är mestadels måttlig. Vegetationen består huvudsakligen av tall och granskog. Generellt sett hög detaljrikedom.

Flemingsbergskartan är till större delen ett naturreservat som är opåverkat av skogsbruk. Terrängen består huvudsakligen av öppen och lättlöpt skog med inslag av berghällar och några större sankmarker, vilka kan vara tunga vid våt väderlek. Tätare områden med nedsatt löpbarhet och sikt förekommer i mindre omfattning.

Området genomkorsas av större och mindre stigar.

Kvarnsjön-Ådran kartan består av varierad skog, där öppna lättlöpta höjder växlas med brukad skogsmark med inslag av nya och äldre hyggen samt områden med gallringsris. Ett fåtal grusvägar och stigar samt några sjöar och större sankmarker finns i området.

Förbjudna områden: Banorna går i några fall nära tomtmark som är förbjudet att beträda.

Violettmarkerade områden på kartan är förbjudna att beträda, ingen snitsel i terrängen.

Det finns en stäcka utmed en järnväg som ej har staket. **Absolut förbjudet att springa på banvallen.**

Det finns en bilväg som är förbjuden att springa på eller att korsa. Den är på kartan markerad med violetta kryss. Som väg definieras, vägbanan, vägrenen och slänten upp mot vägen, där det alltså är förbjudet att springa. Det är tillåtet att springa i diket och på skogssidan. Avsnitt där det är brant i direkt anslutning till vägen är markerade som förbjudet område och branten måste då passeras på ovansidan.

Det finns bäckar som med hänsyn till årstiden av säkerhetsskäl markerats som förbjudna på kartan. Dessa bäckar får endast korsas där det finns tillrättalagd övergång som spång eller väg.

Skjutbana: Banorna passerar en skjutbana. Ingen skjutning pågår under tävlingsdagen. Varningsskyltar i skogen för riskområde behöver inte beaktas. Skjutbaneområdet är markerat som tomtmark och får inte beträdas.

Maxtid: Ingen maxtid, men målet stänger 14.00. Planera din start så att du hinner i mål innan dess!

Priser: Som traditionen bjuder ör det utlottning av godsaker, pris fås vid målgång. Inga ytterligare priser.

Service på arenan:

- Blåbärssoppa till alla efter målgång
- Servering med grill, hembakat, varmt kaffe, kall dryck och annat gott. Självklart med vegetariska alternativ!
- Sportförsäljning (OL-Specialisten)
- Dusch inomhus i mycket begränsad omfattning. För att minska trängsel är det absolut förbjudet att lämna din väska i omklädningsrummet! Vi kan komma att flytta väskor som lämnas kvar inomhus. Det finns tält utanför omklädningsrummen där du kan lämna väskan.
- Toaletter och första hjälpen
- Speaker som rapporterar om ställningen i ultralång-SM

Covid-19: Pandemin pågår fortfarande. Om du har minsta sjukdomssymptom måste du stanna hemma! Om du testar positivt för covid-19 efter genomförd tävling, meddela tävlingsledaren för ev. smittspårning.

SM Ultralång: I samband Höstlunken arrangeras SM Ultralång för juniorer. Inbjudan och anmälan hittas på <https://eventor.orientering.se/Events/Show/37603>. SM Ultralång kan även följas med webb-TV och GPS, länkar hittar ni på live.orientering.se

Tävlingsregler: Svenska Orienteringsförbundets regler gäller, samt detta PM.

Resultat: Anslås endast online via [liveresultat.orientering.se](https://eventor.orientering.se/Events/Show/33539) och på Eventor efter avslutad tävling, <https://eventor.orientering.se/Events/Show/33539>

Tävlingsledare:	David Hector, davhector@hotmail.com , 070-4376581
Banläggare:	Mattias Kallhauge, Per Kallhauge
Bankontrollant:	Rune Rådeström
Tävlingskontrollant:	Lisa Österling, OK Södertörn

Varmt välkomna önskar Snättringe SK

