



PM

Medel- & Långdistans

19 & 20 Mars 2022

Södertälje-Nykvarn orientering välkomnar till nationell dubbeltävling i orientering med Medeldistans Lördag 19/3 och Långdistans Söndag 20/3 2022

På Söndagens långdistans ingår tävlingen i Södermanlands OF:s Ledartröjan & Juniorligan

Klasser:	Tävlingsklasser				Öppna klasser
	D10	D35	H10	H35	Inskolning 2 km
	D12	D40	H12	H40	Mycket lätt 2 km
	D14	D45	H14	H45	Lätt 2,5 km
	D16	D50	H16	H50	Lätt 5 km
	D18	D55	H18	H55	Medelsvår 3 km
	D20	D60	H20	H60	Medelsvår 5 km – OBS endast Söndag
	D21	D65	H21	H65	Svår 3 km
		D70		H70	Svår 5 km
		D75		H75	Svår 7 km – OBS endast Söndag
		D80		H80	
		D85		H85	
		D90		H90	
Banlängder i enlighet med tävlingsreglerna.					
<b>Stämplingssystem:</b>	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbicka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbicka debiteras med 600 kr.				
<b>Start- och resultatlista:</b>	Publiceras i Eventor. Löpande resultat kommer att finnas på <a href="http://liveresultat.orientering.se">liveresultat.orientering.se</a>				
<b>Direktanmälan:</b>	Direktanmälan kommer att finnas på plats. Se separat PM på Eventor				
<b>Samling:</b>	Ljungbackens/Järna IP. Vägvisning från riksväg 57 mellan Järna samhälle och E4 trafikplats 141, därifrån ca 2 km.				
<b>Parkering/Tåg:</b>	Parkering: På en anvisad plats, ca 600-1000m asfalt-/grusväg till arenan. P-avgift: 30kr till Swish nummer 1231730332 SL-tåg går till Järna, ankomst varje timme. c:a 700 m promenad till arenan				
<b>Start:</b>	<b>Lördag:</b> Första start klockan 10:00. Inskolning kan starta 09:30. Avstånd till start 700m elljusspår/grusad cykelväg. Orange/Vit snitsel. <b>OBS! Inga toaletter på väg till start på lördagen</b> Överdrag kan lämnas vid start och transporteras tillbaka till arenan.				

<b>Start:</b>	<p><b>Söndag: OBS 2 starter</b> Första start klockan 10:00. Inskolning kan starta 09:30.</p> <p><b>Avstånd till start 1, Orange/Vit snitsel, 1400m för klasserna:</b> H85, H80, H75,H70,H16,H14,H12,H10 D85, D80, D75, D70, D65, D60, D55, D16, D14, D12, D10 Svår 7, Svår 3, Medelsvår 5, Medelsvår 3, Lätt 5, Lätt 2,5, Mycket lätt 2, Inskolning</p> <p>Toaletter finns på väg till start. Överdrag kan lämnas vid start och transporteras tillbaka till arenan.</p> <p><b>Avstånd till start 2, Orange/Blå snitsel, 1900m för klasserna:</b> H21, H20, H18, H65, H60, H55, H50, H45, H40, H35 D21, D20, D18, D50, D45, D40, D35 samt Svår 5</p> <p>Toaletter finns på väg till start. Överdrag kan lämnas vid start och transporteras tillbaka till arenan.</p>
<b>Karta:</b>	<p>Delvis reviderad våren 2022 enligt kartnorm ISOM 2017:2 av Lars Nord. Färgutskriften av BL-Idrottsservice. Ekvidistans 5 m.</p> <p>OBS – det finns en del mindre MTB-spår i området varav de tydligaste är med på kartan. Det finns också några förbjudna områden som vi ber er respektera, det är dock ok att springa precis i kanten på tex ett gärde.</p> <p><b>Lördag:</b> Skala 1:10 000 för D/H 16-40 år, samt 1:7 500 för D/H 10-14 samt D/H 45 och äldre. Öppna klasserna har 1:7 500.</p> <p><b>Söndag:</b> Skala 1:15 000 för D/H18-21 år, 1:10 000 för D/H 16, D/H 35-40 samt Svår 7km och 1:7 500 för D/H 10-14 samt D/H 45 och äldre. Öppna klasserna har 1:7 500 utom Svår 7 km som har 1:10 000.</p>
<b>Terrängbeskrivning:</b>	<p><i>Terrängtyp:</i> Typisk sörmländsk skogsmark med flertalet stigar närmast arenan.</p> <p><i>Kupering:</i> Måttligt kuperad terräng med många detaljrika höjdparter.</p> <p><i>Framkomlighet:</i> God framkomlighet, med inslag av områden med tät skog. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog i varierande ålder.</p> <p><b>OBS flera av de stora, men även några av de mindre stigarna är rejält isiga på sin håll. Skor med metalldubb rekommenderas och var försiktiga.</b></p>
<b>Mål:</b>	<p><b>Lördag:</b> <u>Alla</u> klasser har <u>utbrutet mål</u> c:a 1000m från arenan för bästa orienteringsupplevelse.</p> <p><b>Söndag:</b> Målgång på arenan för klasserna U-, Inskolning och tom HD21 samt Öppna klasser utom de nedan. <u>HD35+ &amp; Öppna klasser Svår 3 km/5 km/7 km utbrutet mål</u> c:a 700m från arenan för bästa orienteringsupplevelse.</p> <p><b>OBS! Utstämpling måste ske på arenan bägge dagarna. Målstämpla ej igen.</b></p>
<b>Vätska</b>	<p>Vätska kommer att finnas på Söndagen för HD21</p>
<b>NR-lappar - Söndag</b>	<p>Gäller endast <b>Söndag:</b> Nr-lappar skall bäras i klasserna DH14-20, finns vid för självservering start.</p>

<b>Omklädnad / Dusch:</b>	Dusch inomhus i idrottshallen och vid IP/Ishallen söder om arenan
<b>Första hjälpen</b>	Första hjälpen finns i närheten av duscharna
<b>Servering:</b>	Traditionsenlig marka kommer att finnas
<b>Sportförsäljning</b>	Letro Sport
<b>Miniknat</b>	Sedvanligt miniknat kommer att erbjudas bägge dagarna
<b>Tävlingsledning:</b>	Lars Bygdén & Tomas Gauffin
<b>Banläggare:</b>	Lördag: Lennart Borg SNO Söndag: Anders Axelsson SNO
<b>Bankkontrollant:</b>	Sven Undeland SNO
<b>Tävlingskontrollant:</b>	Henrik Skoglund, SNO
<b>Upplysningar:</b>	Lars Bygdén 070-7989103 <a href="mailto:lars@bygden.nu">lars@bygden.nu</a> Tomas Gauffin 070-2025258 <a href="mailto:tomasgauffin@coolbox.se">tomasgauffin@coolbox.se</a>

*Varmt välkomna*