

ORIENTERING STOCKHOLM USM 2022



Gålödubbeln PM till nationella tävlingar Lördag 10 september (medeldistans) Söndag 11 september (långdistans) i samband med USM 2022



Version 2, 8 september 2022

Samling

Gålö. 35 km körväg från Stockholm. Vägvisning från väg 227 mellan trafikplats Jordbro och Dalarö.

Parkering

GPS-koordinater för avfarten till parkering: 59.092 352, 18.271 68

Från bilparkeringen är det ca 800 m till arenan. Kostnad 30 kr. Swisha till 123 614 89 28 eller betala kontant i serveringen.

Allmänna färdmedel

SL-bussar (845) går från Västerhaninge, till hållplats Skälåker. Se www.sl.se

Klasser

DH10-DH14, DH18-DH85, inskolning, U-klasser samt öppna klasser.

Banlängder enligt SOFT:s tävlingsregler, se bilaga nedan.

Inskolningsklassen har glada och ledsna gubbar i skogen.

Maxtid

2,5 timmar.

Direktanmälan

Direktanmälan till inskolning, U-klasser och öppna klasser kan ske på arenan.

Registrering möjlig från kl 08.30 på lördagen och 07:30 på söndagen. Fri start mellan kl 10.00 och 13.00.

Stämplingssystem

SportIdent. Samtliga SI-typer kan användas. Hyra av SI-löparbricka 30 kr. Borttappad hyrd löparbricka debiteras klubben med 500 kr.

Toaletter och dusch

Dusch finns i anslutning till arenan. Arrangemanget har endast fått tillstånd att släppa ut en mindre mängd duschvatten varför duscharna i första hand måste reserveras för deltagarna på USM. Vi ber därför deltagarna på Gålödubbeln att nyttja duscharna vid arenan i så begränsad omfattning om möjligt.

Toaletter finns på arenan vid duscharna samt vid Start 1 på söndagen.

Karta

Skala enligt tävlingsreglerna för respektive klass. Ekvidistans 5 m. Nyritad 2020 av Roger Åsberg, reviderad 2022 av Ulf Persson enligt ISOM 2017.

Stigar

Otydliga stigar är markerade med vit snitsel i terrängen. Tillverkade stigar är markerade med vit snitsel i terrängen och med violett banpåtryck på kartan.

Kontrollbeskrivningar

Kontrollbeskrivningar finns tryckt på kartan samt lösa vid starten.



Terrängbeskrivning

Terrängen är mestadels typisk för Södertörn och Stockholms skärgård, det vill säga måttligt kuperad terräng med finskurna och detaljrika höjder. Uppe på höjderna är det för det mesta öppen och fin terräng. Det är vanligt med berghällar med mer eller mindre gles tallskog. Det finns också flacka och detaljfattiga områden som man normalt inte hittar i denna del av landet. Det finns en del bebyggelse och området används flitigt för rekreation vilket gör att det finns en hel del större och mindre stigar, framför allt i området där stafetten avgörs. Framkomligheten och sikten är mestadels god, men områden med mycket branter och stenbunden terräng förekommer.

Start

Inskolning, U-klasser och öppna klasser har fri starttid kl 10.00-13.00.

DH10-DH14 och DH18-DH21 har lottad starttid inom respektive vald startgrupp.

Övriga åldersgrupper har fri minutstart inom respektive vald startgrupp.

Direktanmälda har fri starttid 10:00-13:00.

Lördag medeldistans:

Till Start 1 följ orange/blå snitsel. Avstånd arena till start ca 800 m.

Söndag långdistans:

Till Start 1 följ orange/vit snitsel.
Start 2, följ orange/blå snitsel.

Avstånd ca 2000 m till Start 1 för klasserna D18-D85, H18-H85, Svår 3 km, Svår 5 km, Svår 7 km.

Avstånd ca 600 m till Start 2 för klasserna D10-D14, H10-H14, Inskolning, Lätt 2,5 km, Lätt 5,0 km, Medelsvår 3 km, Mycket lätt 2 km, U1-U4.

För banlängd och kartstorlek, se bilaga nedan.

Vätska

Alla banor från Start 1 (söndagen) passerar två vätskekontroller. Vätskekontrollerna är markerade på kartan. Vid vätskekontrollerna finns vatten.

Vägpassage och förbjudet område

För banor med start ett (söndag) passeras en trafikerad väg där det finns en vägövergång (efter vätskekontroll). Blå/gul snitsel markerar förbjudet område.

Det är löparens ansvar att iaktta försiktighet vid vägpassager.

Avläsning

Gålödubbeln och USM har olika målfällor; välj rätt målfälla. Även löpare som bryter tävlingen måste läsa av sin bricka.

Resultatlista

Resultat publiceras på Eventor och Liveresultat. Inga resultat anslås på arenan.

Priser

Priser i form av presentkort skickas ut i efterhand till de tre främst placerade i klasserna DH10-DH14. Samtliga deltagare i Inskolning och U-klasser får pris direkt efter målgång.

Miniknat

På arenan, avgift 30 kr. Olika banor på lördagen och söndagen.

Omplåstring

Bemannad omplåstringsstation finns på arenan. Gör fästingkontroll efter tävlingen.

Servering

Välsorterad servering med bland annat hemgjorda hamburgare av ekologisk nötfärs, smörgåsar, hembakt, dryck, frukt och godis. Veganska och glutenfria alternativ finns. Möjlighet att betala med Swish och kontanter.

Försäljning

ORIENTERING STOCKHOLM USM 2022

Försäljning av orienteringsartiklar, kläder mm.
av OL-specialisten.

GPS/vägvalsanalys

Banorna kommer att finnas på Livelox efter
respektive tävling. Ladda gärna upp GPS-spår.

Huvudfunktionärer/Information

Banläggare

Lördag (medeldistans): Douglas Lundin, Hans-
Christian Höie, Jan Frödin

Bankontrollant

Lördag: Tommy Ljusenius

Tävlingskontrollant

Lars Forsberg

Tävlingsledare

Michael Thulin 073 - 828 15 80

Lars Segerman 070 - 756 76 20

Josefin Lindqvist 070 - 305 10 65

**Välkomna till Gålödubbeln och USM i
Stockholm!**

**IFK Enskede, Skogsluffarna och
Skarpnäcks OL**

 Skarpnäcks OL



ORIENTERING | STOCKHOLM

USM 2022

Bilaga

Gålöddubbeln – långdistans				
Klass	Skala	Format	Längd	Start
D10	1: 7 500	A4	2,2	2
D12	1: 7 500	A4	3,0	2
D14	1: 7 500	A4	3,8	2
D18	1:15 000	A4	5,1	1
D20	1:15 000	A4	5,4	1
D21	1:15 000	A4	8,2	1
D21 K	1:15 000	A4	5,4	1
D35	1:10 000	A3	5,9	1
D40	1:10 000	A3	5,1	1
D45	1: 7 500	A3	4,7	1
D50	1: 7 500	A3	3,7	1
D55	1: 7 500	A3	4,1	1
D60	1: 7 500	A3	3,7	1
D65	1: 7 500	A3	3,7	1
D70	1: 7 500	A3	3,1	1
D75	1: 7 500	A3	3,1	1
D80	1: 7 500	A3	2,8	1
D85	1: 7 500	A3	2,8	1
H10	1: 7 500	A4	2,2	2
H12	1: 7 500	A4	3,0	2
H14	1: 7 500	A4	3,9	2
H18	1:15 000	A4	6,5	1
H20	1:15 000	A4	7,2	1
H21	1:15 000	A4	10,0	1
H21 K	1:15 000	A4	7,5	1
H35	1:10 000	A3	8,2	1
H40	1:10 000	A3	7,5	1
H45	1: 7 500	A3	6,5	1
H50	1: 7 500	A3	5,9	1
H55	1: 7 500	A3	5,4	1
H60	1: 7 500	A3	5,1	1
H65	1: 7 500	A3	4,7	1
H70	1: 7 500	A3	4,1	1
H75	1: 7 500	A3	3,7	1

ORIENTERING | STOCKHOLM

USM 2022

H80	1: 7 500	A3	3,1	1
H85	1: 7 500	A3	2,8	1
Insk	1: 7 500	A4	1,9	2
Lätt 2,5 km	1: 7 500	A4	2,3	2
Lätt 5,0 km	1: 7 500	A4	4,3	2
Medelsvår 3 km	1: 7 500	A4	2,9	2
Mycket lätt 2 km	1: 7 500	A4	2,2	2
Svår 3 km	1: 7 500	A3	3,1	1
Svår 5 km	1: 7 500	A3	5,1	1
Svår 7 km	1:10 000	A3	7,2	1
U1	1: 7 500	A4	1,4	2
U2	1: 7 500	A4	2,0	2
U3	1: 7 500	A4	3,0	2
U4	1: 7 500	A4	3,8	2

Gåldubbeln- medeldistans			
Klass:	Skala	Format	Längd
Insk	A4	1:7500	1,9
H10	A4	1:7500	2,1
D10	A4	1:7500	2,1
H12	A4	1:7500	2,2
D12	A4	1:7500	2,3
H14	A4	1:7500	2,7
D14	A4	1:7500	2,7
Mycket lätt 2 km	A4	1:7500	2,3
Mycket lätt 4 km	A4	1:7500	3,5
Lätt 2,5 km	A4	1:7500	2,6
Lätt 5 km	A4	1:7500	4,7
Medelsvår 3 km	A4	1:7500	2,9
Medelsvår 5 km	A4	1:7500	4,7
U1	A4	1:7500	1,8
U2	A4	1:7500	2,3
U3	A4	1:7500	2,7

ORIENTERING | STOCKHOLM

USM 2022

U4	A4	1:7500	3
H90	A4	1:7500	1,7
D90	A4	1:7500	1,7
H85	A4	1:7500	1,8
D85	A4	1:7500	1,8
D80	A4	1:7500	1,8
D75	A4	1:7500	1,8
D70	A4	1:7500	2,5
H80	A4	1:7500	2,5
D60	A4	1:7500	2,4
D65	A4	1:7500	2,4
H75	A4	1:7500	3
D50	A4	1:7500	3,2
D55	A4	1:7500	3,2
H70	A4	1:7500	3,2
D20	A4	1:10000	3,6
D35	A4	1:10000	3,6
D18	A4	1:10000	3,1
H60	A4	1:7500	3,1
H65	A4	1:7500	3,1
D45	A4	1:7500	3,1
H55	A4	1:7500	3,8
D40	A4	1:10000	3,8
H20	A4	1:10000	4,3
H35	A4	1:10000	4,3
H21	A4	1:10000	4,9
Svår 5km	A4	1:7500	4,9
Svår 3km	A4	1:7500	3
D21	A4	1:10000	3,8
H18	A4	1:10000	3,8
H50	A4	1:7500	3,8
H40	A4	1:10000	3,9
H45	A4	1:75000	3,9