



Världens bästa klubb vinner

PM 25mannastafetten Flemingsberg

Lördagen den 8 oktober 2022
på arena Visättra Sportcenter, Huddinge

Tävlingsarena

Visättra Sportcenter i Huddinge kommun, GPS-koordinater 59.216715, 17.966771

Kollektivtrafik

Det går utmärkt att åka kollektivt till 25manna Flemingsberg!

Ta Pendeltåg eller regionaltåg till Flemingsbergs station, därifrån är det ca. 10 minuter promenad till arenan. För tungt material finns det transportmöjlighet till arenan från Flemingsberg Station.

Planera din resa med SL.

För mer information, se [Åka kollektivt på 25manna.se](#).

Bilparkering och bussavsläpp

Det finns begränsat med parkeringsplatser. Huvudparkeringen är på en äng som kan bli lerig vid regnig väderlek, så överväg att åka kollektivt till arenan. Avståndet från parkeringen till arenan är ca 2500 m. På lördagen ingår parkeringsavgiften i anmälningsavgiften för laget. På söndagen är parkeringsavgiften 40 SEK (kontant på arenan eller Swish 1236674758). För mer information, se [Trafik PM Bilar på 25manna.se](#). Gångavstånd från bussavsläppet till arenan är ca 1800 m. För mer information, se [Trafikinformation Bussar på 25manna.se](#).

Cykel och cykelparkering

Ta gärna cykeln till tävlingen! Du får ta cykeln på pendeltåget, men inte stiga av eller på vid Stockholm City. Bra och rymlig cykelparkering finns vid arenan.

Laguppställning

Registrering av laguppställning är obligatorisk och ska registreras i Eventor senast fredagen den 7 oktober kl. 18:00, annars tillkommer en avgift på 500 kr.

Ändringar i laguppställningen till följd av sena återbud på grund av sjukdom eller skada ska ske senast 08:30 på tävlingsdagen för att hinna registreras inför tävlingen.

Nödvändiga ändringar under pågående tävling kan anmälas hela tävlingsdagen. Blankett för ändring finns i lagkuvertet och ska lämnas in i informationstället. Det är viktigt att detta görs för ett korrekt slutresultat. OBSERVERA! Utan laguppställning ges inte tillstånd att starta, dvs inga nummerlappar delas ut.

Flemingsberg – här möts kunskap och kreativitet!

Lagkuvert

Lagkuvert som innehåller nummerlappar, lagledarkort, ändringsblankett och ev. hyrpinnar hämtas i informationstältet på arenan från kl. 07:00 på tävlingsdagen. Samtliga avgifter måste vara betalda för att lagkuvertet ska lämnas ut. Om avgifter återstår att betala måste det göras på plats med kort kontant eller Swish. Säkerhetsnålar till nummerlapparna ingår inte – kom ihåg att ta med egna.

Karta och terräng

Karta

Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m, offsettryckt. Ritad 2019 av Nils-Göran Olsson och Fredrik Ahnlén, reviderad 2022.

Banpåtryck

Bantryck och kontrollbeskrivning är tryckta i färg på kartan. Kodsiffran finns även tryckt på kartan bredvid kontrollens ordningsnummer, t.ex. 4-109 för kontroll 4. På baksidan av kartan är lagnummer och sträcka tryckt. På kartan finns även ett nöd-telefonnummer tryckt.

Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet går i Flemingsbergs naturreservat som även är ett populärt friluftsområde. Området närmast arenan genomkorsas av relativt många stigar i varierande storlek och inslag av öppen mark. I övrigt är det "vildmarksliknande" terräng trots närheten till storstan. Kuperingen är mestadels måttlig, men områden med skarpa branter och detaljrika höjder förekommer. De längre banorna går delvis i ett lättlöpt hällmarksområde med mycket god framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av tall och granskog. Uppe på berghällarna är det gles tallskog och sikten är mycket god. De mer låglänta områdena domineras av tätare granskog och sikten är delvis begränsad. Tidigare höststormar har lämnat efter sig spridda områden med en del nerblåsta träd och rotvältor. Detta är markerat på tävlingskartan.

Lokala tecken



Större svårpasserat vindfälle

Snitslade stigar

I terrängen förekommer en del otydliga stigar som är snitslad med vit snitsel. En tillverkad stig finns och markerad på kartan som streckad violett stig och markerad i terrängen med vit hängande snitsel. Detta berör framför allt sträcka 4.

Förbjudna områden

Det finns några förbjudna områden i terrängen som är markerade på kartan. Förbjudet område med en heldragen begränsningslinje är markerat med en heldragen blå/gul snitsel i skogen.

Nytt Hygge

De senaste dagarna har ett nytt mindre hygge tillkommit i tävlingsområdet. Hygget ligger utanför tänkta löpstråk.

Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler samt tävlings-PM gäller.

Tävlingsmetod

Gemensam start på sträcka 1. Sträcka 1 och 2 löps av en deltagare per lag och sträcka. På sträcka 3-7 löper fyra deltagare per lag och sträcka. Sträcka 23-25 löper en deltagare per lag och sträcka. Löparen på sträcka 23 får inte starta förrän alla fyra löparna på sträcka 7 har kommit in för växling (se vidare under rubriken Växling).

Start och beräknad målgång

Gemensam start kl. 09:00. Segrande lag beräknas i mål cirka kl. 14:00.
Omstart kl. 16:00. Sträcka 25 är då förkortad.

Sträckor och lagsammansättning

I år springer damer förstasträckan och den sista sträckan är öppen för alla. Ett 25mannalag ska bestå av

- minst 8 herrar varav minst en H16 eller yngre
- minst 8 damer varav minst en D16 eller yngre
- max 8 H21

Sträcka	Svårighet	Banlängd i km ¹	Löptid (min)	Starttid täten	Gafflad	Tillåtet för
1	Blå	5,2	31	09:00	Ja	Damer
2	Blå	7,5	39	09:31	Ja	Alla
3	Orange	3,9	25	10:10	Ja	-H16/H50-, Damer. Fyra parallella löpare.
4	Vit	3,1	17	10:35	Ja	-H14/H60-, -D18/D45-. Fyra parallella löpare.
5	Blå	6,5	34	10:52	Ja	Alla. Fyra parallella löpare.
6	Röd	4,2	26	11:26	Ja	Damer. Fyra parallella löpare.
7	Röd	5,4	30	11:52	Ja	Alla. Fyra parallella löpare.
23	Orange	3,6	21	12:22	Nej	-H16/H55-, -D20/D40-
24	Blå	6,0	34	12:43	Nej	Damer
25	Blå	8,7 ²	45	13:17	Nej	Alla

(1) I banlängderna ingår 700 - 1100 m snitslad sträcka

(2) Omstarten springer 6,1 km på sista sträckan

Tävlingsinstruktioner

Nummerlappar

Samtliga löpare ska bära nummerlapp. Den ska bäras väl synligt på bröstet och får inte vikas in. Egna säkerhetsnålar ska tas med. Det är viktigt att löparna använder den nummerlapp som stämmer överens med deras plats i den inlämnade laguppställningen. Reklamen på nummerlappen är densamma som växlingsfållan.

Lagledare






En lagledare per lag har tillträde till växlingsområdet mot uppvisande av lagledarkort som finns i lagkuvertet. Lagledare går in via separat fålla vid incheckningen.

Sportident och incheckning

Samtliga versioner av SI-bricka är tillåtna. Observera dock att Air-funktionen *inte* kommer att vara påslagen i enheterna. SI-nummer ska inte anges i anmälan. SI-brickans nummer kopplas till löparen vid ingången till växelfållan. Varje SI-bricka får användas endast en gång under tävlingen.

Extra pinnar finns i Informationstältet för uthyrning. Ej återlämnad hyrbricka debiteras klubben med 600 kr.

Växlingsfällor/målfålla

Fålla	Sträckor	Fällanamn
1	3, 25	 Flemingsberg % Fabege 
2	2, 6, 24	
3	1, 5, 23	 Huddinge
4	4, 7	

Kontroller och stämpling

Varje kontroll har minst två stämpningsenheter. I vissa områden sitter kontrollerna mycket nära varandra. Kontrollera kodsiffran noga innan stämpling.

Stämplingen är korrekt utförd när kontrollenheten indikerar med röd ljussignal och ett pip. Det är löparens ansvar att kontrollera att stämplingen har registrerats. Om någon enhet inte fungerar, ska löparen stämpla i annan enhet vid kontrollen.

Saknad stämpling innebär diskvalificering, även om det finns vittnen på att löparen varit vid kontrollen.

Ta det lugnt och var noggrann vid varje kontroll. Erfarenheten visar att det är lätt att uppfatta och höra en annan löpares stämpling som sin egen! Titta på ljussignalen.

Invigning

Invigning av 25manna Flemingsberg sker ca 08:30 på ceremoniplatsen.

Start

Gemensam start för första sträckan går kl. 09:00. Löparna ska vara i startfållan senast kl. 08:45. Alla löpare måste passera incheckningen för registrering innan starten, där knyts SI-pinnen till nummerlappen via streckkod. Var ute i god tid för att undvika kö. Ca 5 minuter före start släpps löparna fram till de nummerade startplatserna. Två minuter före start delas kartorna ut. Det är inte tillåtet att titta på kartan innan startsignalen.

Det är ingen stämpling vid startpunkten.

Flemingsberg – här möts kunskap och kreativitet!

Varvning

Viktig information till löpare som springer sträcka 1, 2, 24 och 25.

Publikvänlig varvning på arenan sker för sträcka 1, 2, 24 och 25. Vid varvningen stämplar man vid en kontroll och springer vidare via snitslad fälla. Vid slutet av fällan fortsätter orienteringen till nästa kontroll.

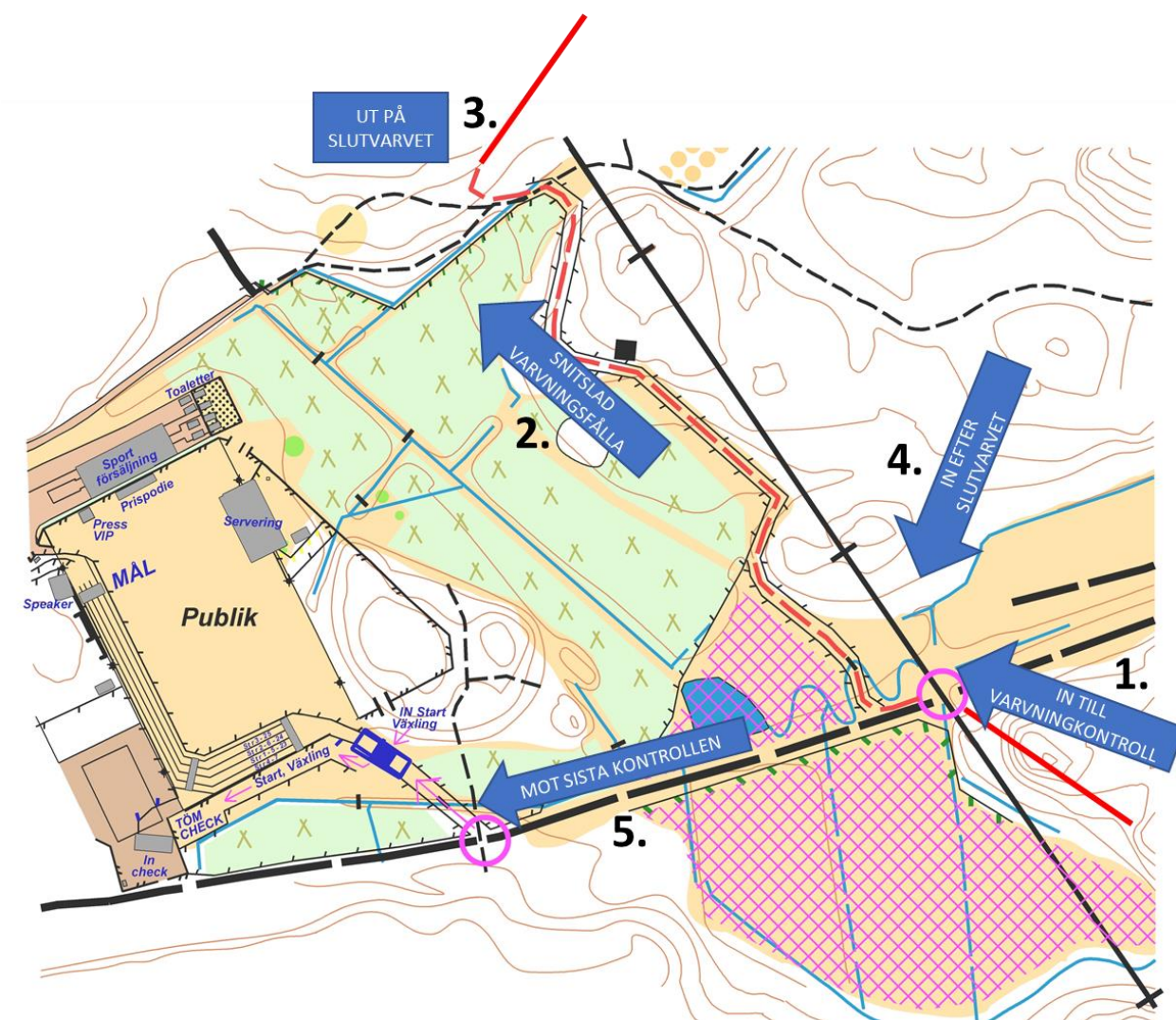
Var uppmärksam på skyltning och snitsling.

Det är varje enskild löpares ansvar att läsa kartan och springa rätt vid varvningen.

Publikkontrollen på arenan används två gånger på dessa sträckor. Var noggrann att stämpla vid bägge passeringarna.

Nedanstående kartbild beskriver passeringen för varvning vid arenan samt ingång till växling/mål.

1. Löpare på sträcka 1, 2, 24 och 25 kommer in till Publikkontrollen.
2. Varvande löpare följer snitslad fälla. Var uppmärksam vid delning strax efter Publikkontrollen.
3. Banan fortsätter vid fällans slut efter varvningskontrollen. Starten på slutvarvet är inte markerat med någon starttriangel på kartan utan endast sammanbindningssträck mot nästa kontroll.
4. Inkommande löpare till Publikkontrollen för andra gången efter varvningen.
5. Sträcka till sista kontrollen.



Flemingsberg – här möts kunskap och kreativitet!

Växling

Växlingsstämpling	På upploppet springer löparen in i den fålla som överensstämmer med sträcknummer och nummerlappens reklam. I höjd med mållinjen ska växlingsstämpling göras för alla sträckor utom 25:e (se Målgång). Efter stämpling lämnas kartan till funktionärer.
Karthämtning och Växling	Vid kartplanket hämtar löparen översta kartan märkt med laget nummer och sträcka. Kartan lämnas till nästa lagmedlem vid växlingsstaketet.
Växling sträcka 2 till sträcka 3	Andra sträckans löpare ska ta fyra kartor och lämna över till tredje sträckans löpare. För att minska trängseln i växlingsfållan är det tillåtet för tredje sträckans löpare att fördela kartorna inom laget innan startpunkten.
Kartvarvning	Se upp för kartvarvning! Detta riskeras t.ex. när första löpare i laget från sträcka fyra kommer in för växling innan den sista löparen på sträcka tre har växlat. Löparen på sträcka fyra ska då växla med första kartan på sträcka fem, alltså inte den översta kartan som sitter uppsatt på kartplanket.
Växling sträcka 7 till sträcka 23	När sträcka sju kommer in för att växla tar de tre först inkomna löparna den översta färgade "blindkartan" och lämnar den till löparen på sträcka 23. Löparen på sträcka 23 får slutligen den riktiga kartan av lagets sist växlande löpare på sträcka 7. 23:e sträckans löpare lämnar de tre blindkartorna till funktionär på väg till startpunkten.
Stängning av växel	Växeln stänger kl. 15:45. Löpare som inte har växlat då kommer att delta i omstarten cirka kl. 16:00.
Fel karta	Lag som tar ett annat lags karta diskvalificeras. Lag som drabbas får en ny karta av funktionär vid kartplankets slut, men får ingen tidskompensation. Kontrollera alltid att kartans lagnummer och sträcka är rätt! Det är löparnas ansvar att växla med rätt karta.
Viktigt	<ul style="list-style-type: none">•Kom i god tid till incheckningen•Växlingsstämpla på mållinjen•Ta rätt karta och se upp för kartvarvning

Målgång

Målgång sträcka 25

För att underlätta en spurtstrid kommer målstämpling för de 25 första lagen att ske efter mållinjen. Passage av mållinjen avgör lagens placering och löparna ska därefter målstämpla i samma ordning som de passerade mållinjen. Vid tvist avgör måldomare. Lag med placering högre än plats 25 målstämplar på mållinjen.

Målet stängs

Alla tävlande ska vara i mål senast kl. 18.00, då målet stängs.

Efter växling och målgång

Avläsning

Efter växling/målgång uppmanas löparna att gå fram till avläsning utan dröjsmål. Det är viktigt för att få aktuella resultatlistor så snabbt som möjligt. Det är löparens ansvar att SI-pinnen blir avläst! Även löpare som utgått/brutit måste passera avläsningsfållan vid målet för registrering.

Viltobservationer

Löpare som observerar vilt skall rapportera detta till viltrapporten som finns i anslutning till utstämplingen.

Felstämpling, röd utgång och diskvalificering

Om löparen inte godkänns vid avläsningen hänvisas löparen till tältet för "Röd utgång" för att få besked om orsaken. Om löparen har felstämplat eller brutit mot gällande tävlingsregler diskvalificeras laget. Ett informationsblad om att laget har diskvalificerats, och anledningen till detta, lämnas till löparen.

Om laget vill protestera ska lagledaren lämna skriftlig protest till "Röd utgång" inom 30 minuter efter tidpunkten som är angiven på ovan nämnda informationsblad. Tävlingsledningens beslut kan överklagas till tävlingsjuryn.

Lag som har felstämplat får fortsätta att springa tävlingen förutsatt att laget ligger minst 30 minuter efter ledande lag. Laget kommer annars att kvarhållas vid växling tills 30 minuter har gått. Kvarhållandet verkställs när protesttiden gått ut och ev. protest inte godkänts.

Omstart

Växeln stänger kl.15:45. För de löpare som då inte har hunnit starta ordnas gemensam omstart cirka kl.16:00.

Omstarten sker från kartplanket. I omstarten får även löpare från lag som brutit eller diskvalificerats delta. Alla löpare i omstarten måste gå in genom incheckningen för att tömma, checka och koppla sina SI-pinnar till nummerlappen. På grund av risk för trängsel ombeds löparna att vara ute i god tid innan omstarten och att följa startfunktionärernas instruktioner.

Tävlingservice

Resultatservice och livelox

Preliminära resultat redovisas under tävlingen på live.25manna.se. Slutgiltiga resultat publiceras på Eventor efter tävlingen. Efter tävlingen kommer kartor med banor läggas upp i Livelox.

Speakerservice och radiosändning av speakerljud

Under tävlingen finns 25mannas speakerteam med Ola Jodal, Mårten Frendelius och Niina Frölid på arenan och skogsspeaker vid kontroller i skogen. Speakerljudet sänds även ut på radio på frekvens 98,1 MHz.

Kartutlämning

Efter omstarten lämnas kartorna ut per lag mot uppvisande av lagledarkort. Lag som har hyrt SI-pinnar ska återlämna dem klubbvis, detta är ett krav för kartutlämning. Kom även ihåg SI-pinnar som använts av omstartslöparna. Borttappad pinne debiteras klubben med 600kr.

Prisceremoni

Prisutdelning sker direkt efter omstarten, cirka kl. 16:10 på ceremoniplatsen. Vandringspris ges till segrande lag. Lag 1-3 får hederspris, lagplakett, samt 25mannaplakett till samtliga lagmedlemmar. Lag 4-10 får lagplakett och 25mannaplakett till samtliga lagmedlemmar. Lag 11-25 får lagplakett. Bästa 2:a lag får lagplakett. Bästa 3:e lag får lagplakett.

Motionsorientering med direktanmälan

Öppna motionsbanor med olika banlängder och svårighetsgrader erbjuds. Se separat PM för motionsorientering 25manna. Anmälan och start mellan kl. 09:00 och 13.00.

Press

Medierepresentanter som vill följa tävlingen på plats anmäler sig till press@25manna.se för bästa möjliga service. Pressansvarig är Fredrik Wännman, tel. 0708-488855.

Se även [Press på 25manna.se](https://www.25manna.se)

Övrig service

Vindskydd/Klubbtält

Vindskydd/Klubbtält får endast sättas upp på anvisad och i förväg bokad plats. Vindskyddsplatser numreras med klubbens lägsta lagnummer. Respektera de avspärrningar som markerar gräns till tävlingsområdet.

Konstgräsplanen:

Arenans mål och servering är beläget på en fotbollsplan med konstgräs. **På gräsplanen är det absolut förbjudet att slå ner klubbvimplar eller annat i marken då det skadar gräset.**

Renhållning

Behållare för sopor finns på arenan. Lägg soporna i rätt behållare.

Varje klubb tilldelas även sopsäckar i samband med utlämningen av lagkuvert. Lämna använda sopsäckar väl knutna vid er klubbplatsen efter tävlingen.

Sportförsäljning

Pölder Sport anordnar en välsorterad sportförsäljning under 25manna Flemingsberg. Besök deras hemsida polder.se redan nu för att ta del av aktuella erbjudanden.



Servering

Serveringen är samlad i ett stort tält mittemot målet. Vi erbjuder tre olika varmrätter, korv, smörgåsar, godis, varm och kall dryck och mycket annat! Flera vegetariska alternativ finns. Vill du ha varm mat väljer du kö innan du kommer in i tältet, och sedan handlar du precis som vanligt. Vi tar emot kort, Swish och kontanter.

Miniknat

Miniknat erbjuds på arenan kl 09:00-14:00. Avgift 20 kr per deltagare. Pris till alla! Samma start och mål både lördag och söndag, men olika banor.

Dricksvatten

Tapp för att fylla vattenflaskor finns nära ingången till gräsplanen.

Dusch

Duschen för herrar är belägen bakom Ishallen. Damerna har dusch inne i Ishallen.

Toaletter

Toaletter finns utanför ingången till Ishallen och utanför sportförsäljningen. Ett mindre antal finns även inne i växlingsområdet.

Upphittade och borttappade saker

Upphittade saker lämnas in i informationstältet. Där kan borttappade saker återfås mot beskrivning. Efter avslutad tävling kan förfrågan om borttappade saker göras till info@25manna.se. I första hand kommer saker att tas med till kommande tävlingar.

Flemingsberg – här möts kunskap och kreativitet!

Huvudfunktionärer

Tävlingsledning	Mats Bern, Snättringe SK
Banläggare	Per Franzén, OK Södertörn
Tävlingskontrollant	Göran Reinholdsson, Järfälla OK
Bankkontrollant	Rune Rådeström, Snättringe SK
Tävlingsjury	Leif Gustavsson, Säterbygdens OK Henrik Larsson, FK Göingarna Ola Mannberg, Skellefteå OK

Upplysningar

Hemsida: 25manna.se

Frågor kring boende: boende@25manna.se

Övriga frågor: info@25manna.se

Med reservation för ändringar. Alla ändringar publiceras på 25manna.se.

Välkomna till 25manna Flemingsberg hälsar arrangörsklubbarna
OK Södertörn och Snättringe SK



med vår huvudpartner

Flemingsberg c/o **Fabege**

och övriga partners



Huddinge



Flemingsberg – här möts kunskap och kreativitet!