



STOCKHOLM INDOOR CUP

4-5 feb 2023

Världens största inomhusorientering är tillbaka

ARENA

Nacka aula, Griffelvägen 11, 131 40 Nacka.
<https://goo.gl/maps/JJkj5ihuoYEUxw3V8>

Ingång till arenan sker från skolgården.

TRANSPORT

Kollektivtrafik rekommenderas, buss till Saltsjö-Järla station, Nacka trafikplats eller Nacka Forum. Ingen snitsling från busshållplatser. Ingen organiserad parkering finns, allmänna p-platser finns vid Nacka sporthall eller Nacka Forum.

MAXTAK & DIREKTANMÄLAN

Vi har uppnått maxtaket för antal startande på de flesta startgrupper, men kommer att sälja direktanmälan på plats kl 12:30-14:30 båda dagarna. Direktanmälan finns i ett begränsat antal. Framförallt sista timmen finns lediga starttider, vi önskar att direktanmälda anpassar sig till detta.

Direktanmälan är möjlig till motionsklasserna,

U1 och U2. Avgift 130 kr för vuxna, 80 kr för ungdomar.

START

Första start båda etapperna är kl 10.00, 3 minuters gå-fram-tid. Start sker med starttid i alla klasser utom motions- och U-klasser som har fri start inom sin valda startgrupp. Ungdomsklasserna DH12 och DH14 får titta på kartan 1 minut innan start. Se även "etappspecifikt" kring starten nedan. Möjlighet att lämna överdrag finns, transporteras tillbaka till arenan och hämtas i anslutning till informationen.

Klubblösa och tävlande från utländska klubbar ska betala på plats i informationen, vi tar emot kort, Swish och kontanter. Ni kan betala hela lördagen eller innan start på söndag.

MAXTID

Ingen maxtid, men målet stänger 16:15 båda dagarna.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident, alla varianter går bra att använda (SIAC kan användas men inte touchfree-funktionen). Några banor har uppemot 30 kontroller vilket är max antal stämplingar som SI 5 och 8 klarar av, har du dessa pinnar undvik att stämpla dubbelt eller fel kontroller. Hyra av SI-bricka 30 kr, hämtas i informationen. Ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.

KONTROLLER

SI-enheter sitter på kontrollställningar. På flera ställen sitter kontrollerna mycket tätt (så nära som 2 meter). Kolla kodsiffran mycket noggrant.

KARTA & REGLER

Nyritade kartor från 2021/2022, reviderad 2023. Kompletta regler och kartnorm kommer att finnas på Eventor och på arenan.

Kartorna ligger inte i plastfodral, ta med själv om du önskar detta. Storlek är A3 för samtliga båda dagarna utom U1. U1 har A4 på etapp 1 (lördag) och A3 på etapp 2 (söndag). Endast lösa definitioner, möjligheten att häfta definitionen på baksidan av kartan finns vid starten. På söndagen finns kodsiffra tryckt på kartan bredvid kontrollsiffran (som på t ex 25manna).

Banlängderna som står i startlistorna stämmer ej då kartan har flera våningar och det är inte möjligt att räkna ut den verkliga löpsträckan.

KLÄDSEL & UTRUSTNING

Endast rena skor (för inomhusbruk) är tillåtna, rengör skorna vid ingången till starten. Dobb- och dubb skor är förbjudna, även skor med plastdobb! Heltäckande klädsel är inte nödvändigt. Kartan är ej värd mot norr så kompass hjälper inte.

SÄKERHET

Det är oundvikligt med snäva hörn, smala trappor och mötande löpare, högertrafik gäller i trappor och korridorer. I och med det höga deltagarantalet kommer det vara trångt på vissa ställen. Undvik att stå och läsa kartan i trappor eller i dörröppningar så att snabbare löpare kan passera. Använd sunt förnuft, ta det lugnt, vi vill ha en rolig tävling för alla!

Vi är gäster och ber er att ha respekt för lokalerna. Om ni har ner något från en hylla, vänligen lägg tillbaka det på samma plats eller meddela närmaste funktionär. Funktionärer med reflexväst finns i tävlingsområdet ifall något skulle hända (personskada, något som går sönder osv). Om brandlarmet skulle gå, använd närmaste nödutgång. Kameraövervakning och

filminspelning kan förekomma i skolorna, genom att springa godkänner du att du blir filmad.

ARENA

Arenakarta finns på Eventor. Servering, varm mat och sportförsäljning via Letro finns på entréplan. Information och direktanmälan ligger på scenen inne i aulan. Mat och dryck är inte tillåtet att förtära inne i aulan.

Inga ytterskor på arenan för allas trevnad, detta gäller båda etapper. Ta av er skorna vid ingången till arenan, av miljöskäl ber vi er att ta med egen påse att förvara ytterskor i.

SERVERING & VARM MAT

Serveringen har ett stort utbud av varm och kall dryck, bakverk, smörgåsar, toast och wraps.

I anslutningen till serveringen kommer vi även ha varm mat till försäljning, på lördagen erbjuds lasagne och söndagen indisk gryta. Först till kvarn gäller för de som ej förbokad. Betalning i servering och varm mat kan ske med kort eller Swish.

DUSCH

Vi har tyvärr inte möjlighet att erbjuda dusch, men i anslutning till arenan ligger Nacka Simhall som har bad och omklädningsrum mot entréavgift.

PRISER

Priser delas ut till topp-3 i vuxenklasser, topp-10 i D/H16 och topp-15 i D/H14 och D/H12. Prisutdelning efter målgång söndag eftermiddag, U-klasserna får alla pris direkt efter målgång.

Tack till våra samarbetspartners Letro sport, Noname & O-Ringen som hjälpt oss med priser!

LÅNGPASS

Kartan hämtas i informationen. Separat PM för långpasset kommer publiceras på Eventor.

LETRO SPORTFÖRSÄLJNING

Letro kommer att finnas på plats båda dagarna med sportförsäljning, där du kan inhandla skor eller orienteringsattiraljer inför vårsäsongen.

NONAME

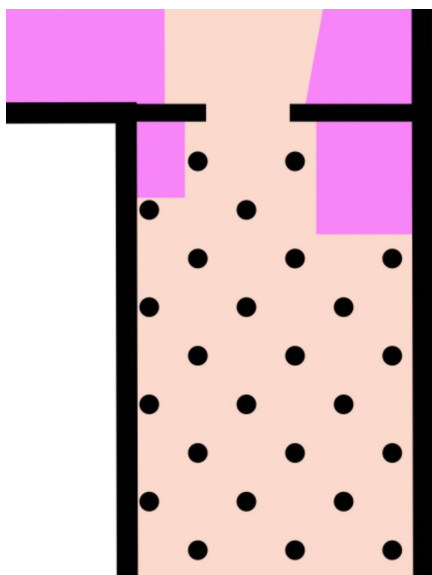
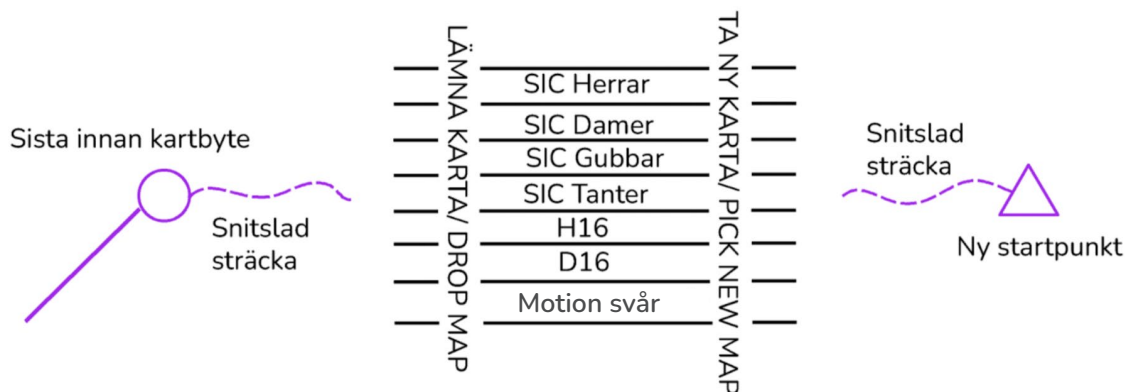
Noname är med som sponsor till SIC detta år. Alla deltagare erbjuds 20% rabatt! Ange koden Sindoor20 för att utnyttja erbjudandet, gäller fram till 30/4. <https://webshop.nonamesport.com/sv/>

ETAPPSPECIFIKT - ETAPP 1 LÖRDAG

Start: Till start ca 200 m utomhus, följ orangevit snitsel. Borsta av skorna ordentligt när du går in. Vid start finns flertalet toaletter.

Lång spurt: Sträckan från sista kontrollen (nr 100) till mål på etapp 1 är ej redovisad på kartan, detta gäller alla banor. Spurten är mycket lång för att vara inomhusorientering, ca 200 m, och går över flera våningar både ner- och uppför trappor. Snitsling kommer att finnas längs spurten för att du ska hitta rätt.

Pilar på marken: Inne i byggnaden förekommer runda blå-vita pilar på marken (se bild nedan). Bortse från dessa, de har inget med banan att göra utan är skolans egna vägvisningssystem. Våra enkelriktade passager består av stora, gula, tejpade pilar med tydliga stoppskyltar.



ETAPPSPECIFIKT - ETAPP 2 SÖNDAG

Start: Till start ca 150 m utomhus, följ orangevit snitsel. Borsta av skorna ordentligt när du går in. Vid start finns begränsat antal toaletter. Det kommer att finnas två startpunkter, en startpunkt för klasser som har kartbyte och en startpunkt för övriga klasser, följ snitsling så kommer du rätt.

Kartbyte: Klasserna SIC Damer, SIC Herrar, SIC Tanter, SIC Gubbar, D16, H16 och Motion Svår har ett kartbyte efter halva banan. Vid kartbyte stämplar du vid sista kontrollen på första kartan. Därefter kommer en längre snitslad löpsträcka (utanför kartan) till kartbytet.

Kartbyte sker genom att springa in i fällan tillhörande din klass. Lämna karta på anvisad plats och ta ny karta (likt en stafettväxling). Var noga med att springa in i rätt fälla! Följ därefter snitsling till ny startpunkt. Se skiss nedan.

Observera att de två kartorna (innan och efter kartbytet) har olika skalor och layout gällande huskropparna.

Speciella terrängområden: Det förekommer passager där golvet/marken är ojämnt och där det kan upplevas som lågt i tak. Detta berör främst SIC Herrar och SIC Damer, men även andra klasser kan beröras. Vid ett antal passager behöver dessa klasser ta sig igenom passage på ca 1x1 m, var försiktiga för att inte slå i huvudet.

Områden som har lågt i tak och ojämn mark (grus och/eller berghäll) är markerat med vårt nya karttecken - prickar - se exempel till vänster.

Pilar på marken: Även denna etapp kan i viss omfattning beröras av blå-vita pilar på marken som ni kan bortse från.

BANLÄGGARENS ORD - ETAPP 1

SIC är äntligen tillbaka! Efter två års uppehåll så är det med stor förväntan vi har sett fram emot att få välkomna alla till Stockholm igen. Faktum är att vi har arrangerat på Nacka Gymnasium förut, redan 2015 var vi här. Någon som kommer ihåg det? Här finns en karta från den gången för den som är nyfiken: http://vagval.snattringesk.se/show_map.php?user=Simon+Hector&map=308.

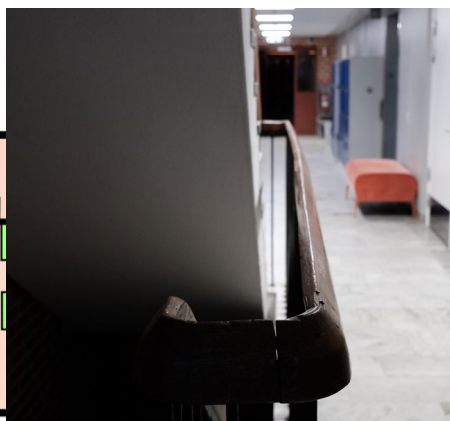
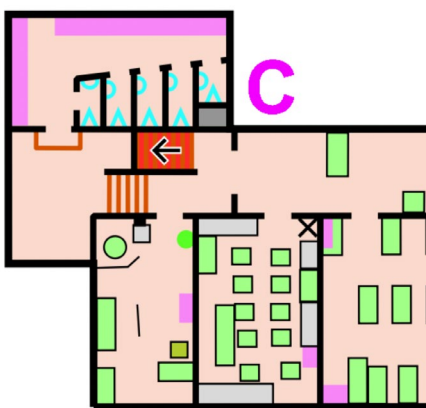
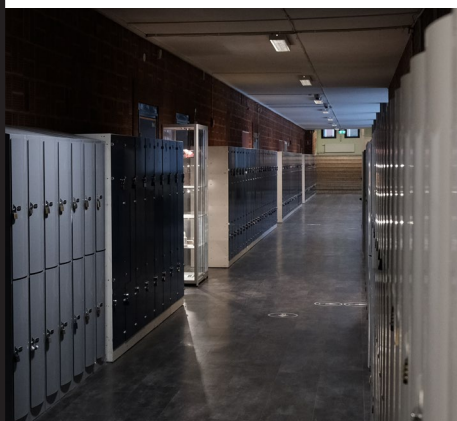
Mycket har hänt sedan dess, kan man väl säga, både på kart- och banfronten. Men tydligen får jag förnyat förtroende för banläggning i denna byggnad, och det är ju roligt, men jag har inte gjort likadant som senast i banläggningen. Det känns som att vi säger det varje år, men terränglådan för årets SIC är verkligen en av de bästa någonsin. Det är stort, det är många trappor, många kombinationer och en fin arena som ramar in alltihop.

Nåväl, banorna. Den första etappen kommer att vara en rätt "klassisk" SIC-etapp. Nacka Gymnasium huserar vanligtvis cirka 2300 elever i en stor variation av program, så nog finns det ytor såväl som roliga utrymmen. De svåra banorna är lagda med variation i åtanke och flertalet vägval. Jag kan förstå om det känns frestande längs banan att "köra samma trapp-kombination" vid flera tillfällen, men det kommer du att tappa tid på.

De enklare banorna då? Här kommer du möta många kontroller på kort avstånd. Håll koll bara så att du inte missar någon kontroll, det är så tråkigt att bli felstämplad. Alla banor avslutas med ett parti genom ett microlandskap innan man drar ut på en långspurt.

Vi ses på lördag, varmt välkomna till världens största inomhusorientering!

David Hector, banläggare och indoor-kartnörd



BANLÄGGARENS ORD - ETAPP 2

Efter en förhoppningsvis lyckad, klurig och rolig Etapp 1 för er deltagare är det nu dags för avgörandet. Etapp 2 kommer bjuda på ett helt nytt moment i SIC-sammanhang, nämligen ett kartbyte för de allra svåraste klasserna! De längre banorna startar i ett minst lika svårt område som Etapp 1 med många, många trappor och enkelriktade korridorer. Här bjuds det på några av de svåraste sträckorna i SIC:s historia.

Efter ca halva banan byter banan karaktär för de längsta banorna och vi beger oss under mark bland grus och skit för mer intensiv kartläsning och snäva hörn, kom ihåg att akta huvudet i de trånga passagerna man kan mötas av!

De kortare och enklare banorna bjuds även de på ett helt unikt område för inomhusorientering,

nämligen Eklidens skola som faktiskt är Nackas största grundskola med uppemot 1000 elever. Här kan det bli en hel del väningsbyten med både högt och lågt till tak. Den som är lite rädd för halvmörka källarum kan med fördel hålla en vänlig själ i handen på vissa delar på banan.

En extra påminnelse om att det är två olika startpunkter denna etapp från startplatsen (se mer info om detta ovan). Var noga med att följa rätt fälla till din startpunkt så det inte blir en bom redan innan banan har börjat.

Vi kan lova att det kommer vara den mest kompletta inomhusorienteringen som går hem segrandes från årets Stockholm Indoor Cup, stort lycka till!

Assar Hellström, banläggare och SIC-grundare

SVÅRASTE STRÄCKAN

I klasserna SIC Herrar, SIC Damer, H16, D16, SIC Tanter och SIC Gubbar delas den ärofyllda "svåraste sträckan"-tröjan ut till snabbaste damen respektive snabbaste herren som snabbast tar sig runt banans svåraste sträcka (enligt banläggarna).

Du behöver ej anmäla dig, alla deltar i tävlingen automatiskt. Tävlingen sker både för Etapp 1 och Etapp 2. Följande sträckor är "svåraste sträckan":

Klass	Lördag Etapp 1	Söndag Etapp 2
DAMER Damer D16, Tanter	2-3 3-4	3-4
HERRAR H16, Herrar Gubbar	3-4 2-3	3-4

ÅTERVINNING

I år gör vi en satsning på återvinning i arenan, tack för att du hjälper oss att sortera! Våra sopkärl kommer att se ut som bilden nedan:



FÖLJ OSS

Information inför tävlingarna och annat roligt kommer läggas ut på Facebook och [Instagram @stockholmindoorcup](#). Tagga inlägg #sic23

KONTAKT & TÄVLINGSLEDARE

info@stockholmindoorcup.se
Oskar Forsberg, 073-240 22 64

BANLÄGGARE

David Hector (etapp 1)
Assar Hellström (etapp 2)

TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS:

