

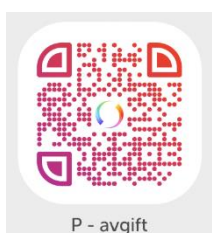


OK Älvsjö Örby

PM 45:e Tiomilarepet onsdagen 19 april 2023

Samling Hemvärnets Stridsskola Vällinge/Norsborg

Parkering Parkering i nära anslutning till arenan 300m.
P-avgift 30



Allm kommunikationer Saknas, samåkning

Start Gemensam start klassvis för sträcka 1 med tider enligt nedan.

H/D 14	19.00
Damer	19.15
Övriga klasser	19.30
H 21 L	19.45

Lag ansvarar själva för bedömning om pannlyse kan behövas
Notera mörkrets inbrott dagarna före tävling

Glöm ej nolla bricka före ingång till start och växling
Till startpunkt är det cirka 150 m.

Öppna banor

3 km Medel, 3 km Svår, 5 km Svår, 7 km Svår
Anmälan mellan 18.00 – 19.30 Avgift 130 kr/vuxna, 60 kr/ungdom.
Start mellan 18.30 – 19.30, start i anslutning till anmälan
Observera att Öppna banor har eget utbrutet mål och utstämpling sker
vid plats för anmälan

Nummerlappar Utdelas klubbvis på TC, medtag egna säkerhetsnålar.
Sträcka 1 svarta nummer, sträcka 2 röda.

Resultat Resultat kommer att finnas på Eventor men går även att följas på
<http://liveresultat.orientering.se/> under tävlingen.

Lagändring	Lagändring görs i första hand i Eventor fram till 15.00 onsdag 19 april samt i sekreteriatet senast 30 min före start. Anmälda SI-brickor måste användas på rätt sträcka.
Växling	Växling sker genom överlämnande av ny karta. Löpare som ej växlar ut till ny löpare får ej ta karta för sträcka 2.
Mål	Målstämpling för båda sträckor efter mållinje Öppna motionsbanor har utbrutet mål, utstämpling sker vid plats för anmälan.
Kontroller	Kontroller är utmärkta med reflex, skärm samt stämplingsenhet. Vissa kontroller kan sitta tätt, kontrollera kodsiffra noggrant.
Spridning	Samtliga klasser utom HD – 14 har gafflade banor
Brutet lopp	Även löpare som utgår måste stämpla vid mål.
Karta/terräng	1:10 000 ekv 4 m för klasserna H /D 21,H 90, H/D16 samt 7 km svår. 1:7 500 ekv 4 m, för övriga klasser Måttligt kuperad, delvis stigrik terräng Några områden finns med vindfällan med anledning av barkborreangrepp Det finns även mindre stenbundna områden I terrängen förekommer fasta kontroller med reflex och stiftklämma. Terrängen är ett militärt övningsområde med skjutbanor. Ammunition kan finnas, rör ej ammunition om ni ser sådan.
Förbjudna områden	Förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster Områdena är markerade med hängande blågul snitsel.
Omstart/maxtid	Omstart kommer att ske c:a 20 min efter ledande lag vid växling Exakt tid meddelas av speaker. Målet stänger 22.45
Omklädnad/dusch	Ingen dusch kommer finnas, omklädnad på arenan eller i anslutning till egna fordon.
Toaletter	På finns i anslutning till arenan.
Priser	Priser i H 21 L, D 21 L, samt i ungdomsklasser. Antalet anslås på arenan.
Servering	Enkel servering kommer att erbjudas.
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare Christer Nordström 010-480 55 70 Banläggare Mats Zackrisson 070- 654 00 70

Välkomna

