



Medeldistans 29 april

Tävlings PM

Arena	<p>Haninge Islandshästcenter, Hemfosa. Vägvisning efter Sorundavägen mellan Tungelsta och Grödbby samt från Hemfosa pendeltågsstation. GPS koordinater: 59.0681475844393, 17.968081314111178</p> <p>På arenan finns elstängsel. Dessa är markerade med röd/vit snitsel för ökad synlighet. Vi ber er hålla era barn under uppsikt.</p> <p>På arenan runt träningsbanan finns ett lågt, vitt staket. Vi ber er att inte gå eller sitta på staketet.</p>
Kommunikationer	<p>SL Pendeltåg mot Nynäshamn. Gå av vid Hemfosa station, därefter ca 650 m promenad på bilväg. Se upp för bilar. Se sl.se för aktuella avgångar. Se avsnitt om försenade tåg nedan</p>
Försenade tåg	<p>Ifall du får problem att hinna till din starttid på grund av försenade eller inställda tåg så gäller följande: Vid ankomst till arenan, sök upp sekretariatet så tilldelas du en ny starttid. Vid start ger du den nya starttiden till startpersonalen.</p>
Bil	<p>På sträckan mellan Sorundavägen och Hemfosa, för trafik i båda riktningarna, kör försiktigt och visa hänsyn både till de boende och orienterare på väg.</p>
Parkering	<p>Avstånd till Arenan mellan 50-500 meter. Parkering ska ske enligt parkeringsfunktionärs anvisningar. Avgift 50 SEK/bil. Betala med Swish 0704452403 eller jämna pengar.</p>
Klasser / Banlängder	<p>Se eventor för klasser, banlängder enligt SOFTS rekommendation.</p>
Nummerlappar	<p>Alla elitklasser ska ha nummerlappar. Självservering vid starten. Ta med egna säkerhetsnålar.</p>
Strukna/ihop-slagna klasser	<p>H20 och H35 utgår.</p>
Öppna klasser	<p>Finns att köpa mellan 10:30 – 12:30. Ungdom t.o.m 16 år 80 SEK, Övriga 200 SEK. SI Hyra 50 SEK Fri starttid mellan 11:00 och 13:00 Tillgängliga banor: Inskolning 2,1km, Mycket lätt 2 km, Mycket lätt 3,8 km, Lätt 2,3 km, Lätt 4,3 km, Medelsvår 2,9 km, Medelsvår 4,1 km, Svår 2,9 km, Svår 4,6 km</p>



Medeldistans 29 april

Stämplingssystem	SportIdent
Karta	Hemfosa västra. Nyreviderad 2022, ekvidistans 5 m. Skala enligt SOFTs tävlingsregler.
Kontrollbeskrivningar	Finnstryckta på kartan samt lösa vid starten
Terräng-beskrivning	<p>Vacker Södertörnsterräng som är lätt till medelmåttigt kuperad och består i rik variation av kulturmark med god sikt, grönområden, varierande blandskog, vildmark med ordentligt varierande sikt och detaljrikedom samt tidigare snöpåverkan i form av trädbrott. Då i princip hela orienterarens tallriksmodell i södertörnsterräng är representerad utlovas både fysisk och teknisk utmaning. <i>Passa kartan, Lyft blicken och släpp aldrig kartkontakten.</i></p> <p>Två tillfälliga spänger har upprättats främst med omtanke för yngre förmågor och de som skuttat runt i respektabelt antal årtionden. För lättare banor har de otydliga stigarna samt drivningsvägar förstärkts med vit snitsel.</p> <p>Några tillfälligt skapade stigar är snitslade med röd-vit snitsel. Det finns ett flertal nedfallna träd i området.</p> <p>I terrängen finns några naturkänsliga områden markerade som förbjudet område på kartan. De flesta banor passerar eller påverkas av dessa som är helsnitslade i terrängen med gul-svart snitsel, vänligen respektera dessa och ta hand om vår natur och idrottsmiljö.</p>
Maxtid	1,5 timmar. Målet stänger kl 15:00.
Första hjälpen	Enklare första hjälpen kommer finnas vid arenan. Ring 070 323 66 95 om något händer i skogen
Start / resultatlista	Publiceras på Eventor. På arenan endast liveresultat
Start	Lottade starttider i ungdomsklasser och elitklasser. Fri start på hel minut klassvis mellan 11:00 och 13:00 i övriga klasser Orange-vit snitsel, ca 1100 m, varav 75% av vägen på asfalts- eller grusväg.
Skuggning	Skuggning är tillåtet i inskolning och U-klasser. Svart-vita skuggningskartor finns tillgängliga.
Inskolning	I klassen inskolning finns glada och ledsna gubbar utsatta som extra vägledning.
Målgång	Målstämpling vid mållinjen.



Medeldistans 29 april

Överdrag	Kommer fraktas tillbaka från start
Ombyte	Det kommer finnas ombytesområden på arenan.
Dusch	Ingen dusch på arenan. Dusch kan erbjudas i Haninge SOKs klubbstuga vid Rudan. Kontakta tävlingsledningen på arenan för access till den.
Toaletter	Finns endast arenan. Inga toaletter vid starten
Mini-knat	Från ca 10.30 – 12:00. Kostnad 50 SEK. Swish eller jämna pengar
Servering	Vi erbjuder bl a hamburgare, korv, vegetarisk linsgryta med hembakat bröd och hembakat fikabröd. Om man tar med sig egen mugg till kaffet får man 5 kr rabatt och betalar 10 kr koppen. Betala med Swish eller jämna pengar.
Sportförsäljning	Orienteringsspecialisten kommer finnas på plats
Priser	IN och U-klasser vid målgång. DH 10 – 16, samt elitklasser efterhand som klasserna blir klara. Speaker meddelar ca 10 minuter innan.
Banläggare	Jacob Lindstam
Tävlingsledare	Ola Kåberg 070 323 66 95

VÄLKOMNA