



# JÄRFÄLLA OK

## Stafett-DM

Söndagen 24 september 2023 - PM

Järfälla OK inbjuder till Stockholms DM stafettorientering

### Tävlingsarena

Vid Hällkana Friluftsgård, ca 2 km nordost om Bro.  
Vägvisning från E18 via trafikplats Klockbacka nr 149 .

### Kollektivtrafik

Buss 555 från Bro station till Rosenlundsvägen, därefter  
2,7 km promenad till Arenan. Se Trafik-PM.

### Bilparkering

Parkering – Arenan max. 400m. P-avgift 30 kr

### Laguppställningar

Ska registreras i Eventor senast tävlingsdagen kl. 08.00.  
Därefter kontaktas sekretariatet på arenan.

### Klubbkuvert

Klubbkuvert med nummerlappar och klubbstartlista  
hämtas vid sekretariatet på arenan. I klasser där flera  
löpare är tillåtna på sträcka 2 får samtliga lag tre  
nummerlappar för denna sträcka.

### Nummerlappar

Ska bäras väl synliga på bröstet av samtliga stafettlöpare.  
OBS - medtag egna säkerhetsnålar! Säkerhetsnålar finns  
även att köpa i serveringen.

### Direktanmälan

Direktanmälan till öppna individuella klasser kan göras på  
arenan under tävlingsdagen.

Ungdomar t.o.m. 16 år betalar 80 kr, övriga 200 kr.

Klubblösa betalar på plats, övriga faktureras klubbvis i  
efterhand.

Direktanmälan öppnar 09.30 och stänger 11.30

Fri starttid 10.00 – 12.00

### Klassindelning DM

Klass	Svårighet	Banlängd km
D12	Gul-Vit-Gul	2,5-2,2-2,5
D14	Orange-Gul-Orange	3,0-2,5-3,0
D16	Violett-Orange-Violett	4,0-3,1-4,0
D20	Svart	3x4,5
D21	Svart	3x6,0
D120	Blå/Svart	4,0-3,0-4,0
D150	Blå	3,5-2,5-3,5
D180	Blå-Orange-Blå	2,9-2,4-2,9
D210	Blå-Orange-Blå	2,6-2,0-2,6
H12	Gul-Vit-Gul	2,5-2,2-2,5
H14	Orange-Gul-Orange	3,4-2,5-3,4
H16	Violett-Orange-Violett	4,4-3,7-4,4
H20	Svart	3x6,5
H21	Svart	3x8,5
H120	Blå/Svart	5,6-4,5-5,6
H150	Blå	4,5-3,5-4,5
H180	Blå-Orange-Blå	4,2-3,5-4,2
H210	Blå-Orange-Blå	3,0-2,6-3,0

I DH20-21 är allasträckor gafflade. I övriga klasser är  
sträcka 1 och sträcka 3 är gafflade och sträcka 2 är rak.

Ålderssammansättning vid fler löpare på sträcka 2:

I klasserna DH12 är högsta ålder 12 år, i DH14, 14 år och  
DH16, 16 år. Ingen lägsta ålder.

I klasserna DH120-210 är lägsta ålder på lagmedlem 35  
år, ingen högsta ålder. Varje löpares födelseår gäller  
som kriterier för lagsammansättningen. Exempel:  
löpare A blir/är 35 år under året, löpare B är 42 år och  
löpare C är 44 år under året = 121 år. Innebär att de  
kan delta i DH21 eller DH120.

I DH20 och yngre samt i klasserna DH120 och äldre får  
lagen ställa upp med maximalt tre löpare på sträcka 2.  
Förste löpare i mål på sträcka 2 växlar till löparen på  
sträcka 3. Om denne förste löpare stämplar fel, blir  
laget inte godkänt.

I klasserna DH12-DH16 ska alla löpare i laget ha en ålder  
motsvarande den klass de deltar i. DH12 får vara max 12  
år och DH14 får vara max 14 år osv. Om ett lag i  
klasserna DH120-DH210 innehåller extralöpare på  
sträcka 2 räknas lagets ålder som summan av åldern på  
den yngste löparen på sträcka 2 tillsammans med åldern  
på löparna på sträcka 1 och 3.

## Start stafettklasser

Startplats är på ängen NV om målet. Avstånd ca 200 m.

Starttider klassvis enligt följande:

10.00 H21, D120, H120, H210, D210

10.15 D21, D20, H14, Ö17

10.30 D16, H20, H150, D180

10.45 D12, H16, D150, H180

11.00 H12, D14, U12, U16

Startlöpare ska gå in i start- och växlingsfällan senast 5 min före start. Töm och check av SI-bricka sker vid ingången till växlingsfällan. Därefter fortsätter till startområdet.

## Växling

Det är löparens ansvar att ta rätt karta vid kartplanket.

Växling sker genom att kartan överlämnas till nästa löpare vid växlingsräcket.

I de lag som har flera löpare på sträcka 2 ska löparen på sträcka 1 ta flera kartor vid kartplanket. Ev. överblivna kartor ska omedelbart lämnas till funktionär vid växlingen.

## Omstart

En gemensam omstart för alla klasser kommer att ske kl 12:30.

Omstartslöpare ska gå in i start- och växlingsfällan senast 5 min före omstarten. Töm och check av SI-bricka sker vid ingången till växlingsfällan. Löparna ställer upp sig vid sin karta vid kartplanket och inväntat startsignal.

## Varvning

DH21 har varvning på arenan. Följ snitsel från varvningskontrollen ner på vägen vid arenan. Snitslingen slutar där snitseln till startpunkten börjar.

## Startlista och Resultat

Kommer endast redovisas via [liveresultat.orientering.se](http://liveresultat.orientering.se) och på Eventor efter tävlingen.

## Livelox

Banor och karta kommer att återfinnas på livelox efter genomförd tävling

## Klassindelning Öppna stafettklasser

Klass	Svårighet	Banlängd km
Ung12	Grön	2,3-2,3-2,3
Ung16	Gul-Orange-Gul	2,5-3,0-2,5
Öppen17	Orange-Orange-Blå	4,5-3,5-4,5

I öppna stafettklasser är kombinationslag tillåtna

I Ung16 och Öppen17 får samma löpare springa flera sträckor.

Klassen Ung12 är alla sträckor raka. På sträcka 2 får upp till tre löpare delta. Uppföljare får skugga på alla sträckor.

Klassen Ung16 är alla sträckor raka. På sträcka 2 får upp till tre löpare delta. Uppföljare är inte tillåten.

Klassen Öppen17 är öppen för både ungdomar och vuxna utan åldersbegränsning. Sträcka 1 och 2 är gafflade. På sträcka 2 får upp till tre löpare delta. Uppföljare är inte tillåten.

## Klassindelning Öppna individuella klasser

Klass	Svårighet	Banlängd km
Mycket Lätt 2 km	Vit	2,0
Lätt 2,5 km	Gul	2,5
Medelsvår 3 km	Orange	3,0
Svår 3 km	Blå	3,0
Svår 5 km	Svart	5,0
Svår 7 km	Svart	7,0

## Karta

Certifierad utskrift hos BL-Idrottsservice. **Reviderad 2023.** Kartskalan är 1:10 000, förutom i klasserna DH12-14 och DH150-210, där skalan är 1:7 500

I öppna individuella klasserna är kartskalan 1:7 500 förutom i Svår 7 km där skalan är 1:10 000.

## Kontrollbeskrivningar

Finns tryckta på kartan. För öppna individuella klasser även lösa vad starten. Var noga med att kontrollera kodsiffrorna, kontrollerna sitter i vissa områden mycket tätt.

## Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet består i huvudsak av skogsmark med ett fåtal stigar och genomkorsas av två mindre skogsvägar. Kuperingen är svag, med några höjder med upp till 30 m nivåskillnad i den norra delen av området.

Mestadels god framkomlighet på de kortare banorna från öppen blandskog, med helt mossbeklädd botten till mindre täta planteringar av varierande ålder och med insprängda öppna, små höjder.

I norra delen finns ett antal staket som är passerbara genom att krypa emellan eller krypa under staketet. Det är dock inte tillåtet att klättra över staket.

I tävlingsområdet finns ett flertal hyggen och på de längre banorna finns ett flertal gallringsytor med klart försämrad löpbarhet. I östa delen av kartan ligger en golfbana som ett förbjudet område. Det är absolut förbjudet att beträda och välja golfbanan som vägval.

För de allra yngsta klasserna finns en vit snitslad tillverkad stig som finns med på kartan. Dessutom finns det vit snitsel som följer ett otydligt dike.

Senast tävlingsområdet användes vid tävling var 2018.

## Stämplingssystem

SportIdent (ej touch free). Behov av hyrbricka anges i anmälan. Hyra av bricka 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr.

### **Dusch och toalett**

Vi erbjuder ett begränsat antal duschar inomhus förstärkt med omklädningsstält utanför duscharna. Toaletter finns på arenan. Ett fåtal toaletter finns i växlingsområdet.

### **Första hjälpen & hjärtstartare**

**Förbandsmaterial för självservering i anslutning till målet och hjärtstartare finns vid målet. Vid akuta sjukdomstillstånd kontakta 112.**

### **Service på Arenan**

Väl sorterad servering  
Sportförsäljning genom OL-Specialisten  
Miniknat. Dessutom finns det möjlighet att använda en rabattkod för Accroparken Bro

### **Prisutdelning**

Plaketter till de 3 främsta i tävlingsklasserna samt hederspriser i DH12-21.

### **Afrikansk svinpest**

Afrikansk svinpest finns nu i Sverige, efter att länge förekommit i vårt närområde. För att minimera risken att sjukdomen sprids ytterligare inom Sverige måste vi alla hjälpas åt med vissa åtgärder. Det handlar bland annat om att inte slänga matrester i naturen och att rengöra kläder och utrustning som använts i smittade områden i Sverige och länder där smittan finns. Var vänlig och läs informationen från SOFT speciellt sida 9/10 som finns under tävlingsinformatio.

### **Tävlingsregler**

SOFTs tävlingsregler tillämpas, kompletterat med StOFs anvisningar för arrangemang i Stockholm.

### **Tävlingsorganisation**

Tävlingsledare	Frank Steiner, <a href="mailto:myrten2@gmail.com">myrten2@gmail.com</a> , 076 492 0641
Banläggare	Stefan Sundelius Per Lind
Tävlingskontrollant	Cecilia Fochsen, Waxholms OK
Bankontrollant	Krister Gumaelius, Waxholms OK
Tävlingsjuryn	Bestämts på plats



# JÄRFÄLLA OK



**BOKA IDAG FÖR RESTEN  
AV SÄSONGEN MED KOD :**

**ACCROBRO**

**15 %**

Koden är giltig i en vecka



[www.accropark.se](http://www.accropark.se)

@accroparkbro