



## PM Waxholms OK långdistans söndag 1 oktober 2023

Varmt välkomna till Waxholms OK långdistans med UP avslutning

<b>Arena</b>	Skärgårdsstadsskolan, ca 7 km öster om Åkersberga centrum
<b>Vägvisning</b>	Från väg 276, se separat PM
<b>Buss</b>	Buss 622 från Åkersberga station, gå av vid hållplats Tre gruvors väg. <a href="http://www.sl.se">www.sl.se</a> . 400 meter promenad till arena.
<b>Parkering</b>	Avstånd från parkering till arena 300-2000 m. Se separat trafik PM. Avgift 30 kronor. Betala gärna med Swish 123 421 1462
<b>Strukna klasser</b>	Klasserna H20 och D20 är strukna då de saknade anmälda när ordinarie anmälningstid gick ut.
<b>Efteranmälan</b>	Efteranmälan via Eventor för tävlingsklasser senast onsdag 27 september kl 23.59 mot 50 % förhöjd avgift, dvs 120 kr för ungdomar och 225 kr för vuxna. Efteranmälan via Eventor för öppna klasser senast lördag 30 september kl 23.59 för 80 kr respektive 200 kr.
<b>Direktanmälan</b>	Direktanmälan kan köpas för öppna klasser, utvecklingsklasser och inskolning vid arenan klockan 9.30-11.30 på söndagen. Anmälan till öppna klasser på tävlingsdagen kostar 80 kr för ungdom upp till 16 år och 200 kr för övriga. Anmälan innebär publicering på Eventor.
<b>Avgifter</b>	Brickhyra: 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr.
<b>Terrängbeskrivning</b>	<i>Terrängtyp:</i> Övervägande skogsmark med ett varierande antal stigar. Det förekommer både skogspartier med ett fåtal stigar och områden i närhet av bebyggelse med ett mycket stort antal stigar.  <i>Kupering:</i> Svag till måttlig. Höjdpartierna är övervägande mycket detaljrika medan de flackare partierna är mindre detaljrika.

*Framkomlighet:* Växlande framkomlighet. Uppe på höjder ofta hållmark med god sikt och god till mycket god framkomlighet. Mellan höjdpartierna varierande sikt och ibland sämre framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder.

<b>Startlistor</b>	Anslås på Eventor torsdag 28 september samt på arenan på tävlingsdagen
<b>Start</b>	Första start kl 10:00 för lottade klasser HD10-21. Övriga tävlingsklasser, HD21K samt HD35-HD85, har fri minutstart kl 10-12. Öppna klasser, inskolning och u-klasser har fri starttid kl 10-12. Samma start för samtliga klasser. På väg till start passeras en trafikerad väg, iakttag försiktighet. Avstånd till start är 1200 m, följ orange/vit snitsel. Transport av överdragskläder från start. Det finns toaletter på väg till start vid Skärgårdsstadshallen, men ingen toalett vid start.
<b>Karta</b>	NattSM-kartan från 2021. Nyritad enligt ISOM 2017-2 av Norrkartor 2020. Reviderad 2023. Skala 1:15 000 för HD18-21, skala 1:10 000 för HD16, HD35-HD40 och Svår 7km. Övriga klasser skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m. Digitalt utskriven karta av BL-Idrottsservice, SOFT-certifierad kartutskrivare.  Ett antal otydliga stigar är snitslade med vit snitsel. Alla banor passerar en vägundergång under en trafikerad väg. Det är förbjudet att passera uppe på vägen. Efter tunneln följ snitsel 100 m till en obligatorisk övergång över ett dike. Ta det lugnt både vid tunneln och diket.
<b>Kontrollbeskrivningar</b>	Finns lösa och tryckta på kartan
<b>Nummerlappar</b>	Klasserna HD14, HD16 och HD21 ska bära nummerlappar. Dessa finns vid starten, ta med egna säkerhetsnålar.
<b>Kartbyte</b>	HD21, H21 Kort, H18, HD35, H40, H45 och H50 har kartbyte genom kartvändning.
<b>Vätskekontroll</b>	HD21, H21 Kort, H18, H35 och H40 har vätskekontroll i skogen med sportdryck (Umara) och vatten
<b>Maxtid</b>	2,5 timmar. Löpare som avbryter sitt lopp måste gå till målet för utstämpling.
<b>Servering</b>	Välfylld servering finns på arenan med hamburgare, falafelwrap, tomatsoppa, korv, ost- och kalkontoast. Vindruvor, godis och hembakat fikabröd - och såklart kaffe/te och söta drycker. Betalning sker med Swish.

<b>Dusch</b>	Inomhus i Skärgårdsstadshallen
<b>Toaletter</b>	Bajamajor i utkanten av arenan och toaletter i Skärgårdsstadshallen på väg till start. Ingen toalett vid start.
<b>Första hjälpen</b>	Omplåstring finns vid miniknat, och hjärtstartare finns vid målet. Vid akuta sjukdomstillstånd kontakta 112.
<b>Sportförsäljning</b>	Via Orienteringsspecialisten
<b>Miniknat</b>	Start vid Skärgårdsstadshallen, pris 30 kronor, kl 9.30-11.30. Betala med swish.
<b>Priser</b>	Pris till samtliga i Inskolning och U-klasser direkt vid målgång. Prisutdelning till samtliga i HD10 samt till de tre främsta i HD12-HD21 i Skärgårdsstadshallen innan UP avslutningen.
<b>UP avslutning</b>	För HD12-HD16 i direkt anslutning till tävlingen, i Skärgårdsstadshallen. Se separat inbjudan
<b>Afrikansk svinpest</b>	För att minimera risken för att den afrikanska svinpesten sprids ytterligare inom Sverige måste vi alla hjälpas åt med vissa åtgärder. Se separat information.
<b>Tävlingsledning</b>	Tävlingsledare: Cia Fochsen, <a href="mailto:cia.fochsen@waxholmsok.se">cia.fochsen@waxholmsok.se</a> , 070-255 4306 Banläggare: Krister Gumaelius Bankontrollant: Hasse Malmberg, Waxholms OK Tävlingskontrollant: Torbjörn Gillsparr, OK Österåker

**VÄLKOMNA! önskar Waxholms OK**