



# 25 MANNAN

## LIDA BOTKYRKA 2023



FOTO: MOA GUSTAFSSON

## PM 25MANNASTAFETTEN

Lördagen 7 oktober 2023 på arena Lida Friluftsgård, Botkyrka

### Tävlingsarena

Lida Friluftsgård, Tullinge, i Botkyrka kommun,  
GPS-koordinater 59.16230, 17.87881

### Afrikansk svinpest

Vänligen ta del av följande viktiga information, [Afrikansk svinpest Riktlinjer](#), för att minimera risken att Afrikansk svinpest sprids ytterligare inom Sverige.

### Ta dig till arenan

Se separat Trafik-PM.

Parkeringsavgift ingår i anmälningsavgiften.

### Laguppställning

Registrering av laguppställning är obligatorisk och ska registreras i Eventor senast fredagen den 6 oktober kl. 18:00, annars tillkommer en avgift på 500 kr. OBSERVERA! Utan laguppställning ges inte tillstånd att starta, dvs inga nummerlappar delas ut.

Senare ändringar i laguppställningen till följd av sena återbud på grund av sjukdom eller skada ska ske via lagändringsblankett senast kl 08:30 på tävlingsdagen för att hinna registreras inför tävlingen. Vi tar inte emot lagändringar via mail. Blankett för lagändring finns i lagkuvertet och ska lämnas till Deltagarservice.



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

Nödvändiga ändringar under pågående tävling kan sedan anmälas under hela tävlingsdagen och lämnas då direkt till "Röd utgång" som finns vid utstämplingen. Det är viktigt att detta görs för ett korrekt slutresultat.

## Lagkuvert

Lagkuvert som innehåller nummerlappar, lagledarkort, ändringsblankett och ev. hyrpinnar hämtas hos Deltagarservice på arenan från kl. 07:00 på tävlingsdagen. Samtliga avgifter måste vara betalda i förväg för att lagkuvertet ska lämnas ut. Säkerhetsnålar till nummerlapparna ingår inte – kom ihåg att ta med egna.

OBSERVERA! Om avgifterna inte är betalda ges ej tillstånd att starta, dvs inget lagkuvert delas ut.

Det har tyvärr blivit ett tryckfel i nödnumret som är tryckt på nummerlapparna. Det korrekta nödnumret är **076-606 15 45** och går till Första hjälpen på arenan. Det korrekta nödnumret är även tryckt på kartorna.

## KARTA OCH TERRÄNG

### Karta

Skala 1:7 500 för sträcka 3, 4 och 23, för övriga sträckor skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Digital utskrift. Ritad: 2020-2022 av Fredrik Ahnlén och Mats Käll enligt ISOM 2017. Reviderad 2023.

### Banpåtryck

Bantryck och kontrollbeskrivning är tryckta i lila färg på kartan. Kodsiffran finns även tryckt på kartan bredvid kontrollens ordningsnummer, t.ex. 4-109 för kontroll 4. På baksidan av kartan är lagnummer och sträcka tryckt. På kartan finns även ett nöd-telefonnummer tryckt.

### Terrängbeskrivning

Terrängtyp: Området karaktäriseras av skogsmark med höjdparter och däremellan äldre granskog. Ett sammanhängande nät

av stigar och motionsspår genomkorsar området. Detaljrikedomen är i stort normal för Stockholmsområdet, men det förekommer mycket detaljerade områden.

Kupering: Måttlig kupering men några partier med kraftigare kupering finns.

Framkomlighet: God till mycket god på de lättlöpta hållmarkerna men mindre områden med gallrad skog och täta partier förekommer.

### Lokala tecken

▲ Kolbotten

✘ Bilvrak, reklambanderoll

### Snitslade stigar

I terrängen förekommer otydliga stigar som är snitslade med vit snitsel.

### MTB-spår

I terrängen förekommer mountainbikespår som innehåller träkonstruktioner (spänger, ramper mm). Dessa spår är markerade som stigar, och är inte speciellt markerade på kartan.

### Förbjudna områden

Det finns några förbjudna områden i terrängen som är markerade på kartan. Förbjudet område med en heldragen begränsningslinje är markerat med en heldragen blå/gul snitsel i skogen.

I terrängen finns en på kartan markerad opasserbar sankmark (svart konturlinje runt sankmarken), som kan vara farlig att passera. Denna är markerad med blågul snitsel i terrängen, men är inte markerad med violett raster på kartan.

## TÄVLINGSREGLER

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler samt tävlings-PM gäller.



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

## Tävlingsmetod

Gemensam start på sträcka 1. Sträcka 1 och 2 löps av en deltagare per lag och sträcka. På sträcka 3-7 löper fyra deltagare per lag och sträcka. Sträcka 23-25 löper en deltagare per lag och sträcka. Löparen på sträcka 23 får inte starta förrän alla fyra löparna på sträcka 7 har kommit in för växling (se vidare under rubriken Växling).

## Start och beräknad målgång

Gemensam start kl. 09:00. Segrande lag beräknas i mål cirka kl 14:30. Omstart för sträcka 25 kl. 16:10 och för övriga sträckor kl 16:15. Sträcka 24 är då förkortad.

## Sträckor och lagsammansättning

I år är första sträckan öppen för alla och den sista sträckan springer damer. Ett 25mannalag ska bestå av följande:

Minst 9 herrar varav minst en H16 eller yngre

Minst 9 damer varav minst en D16 eller yngre

Max 8 H21 och max 8 D21

Sträcka	Svårighet	Banlängd i km <sup>1</sup>	Löptid i min	Starttid täten	Gafflad	Antal löpare	Tillåten för
1	Blå	7,9	39	09:00	Ja	1	Alla
2	Blå	5,2	32	09:39	Ja	1	Damer
3	Orange	4,1	28	10:11	Ja	4 parallella löpare	-H16/H50-, Damer.
4	Vit	2,8	16	10:39	Ja	4 parallella löpare	-H14/H60-, -D18/D45-.
5	Blå	6,6	38	10:55	Ja	4 parallella löpare	Alla.
6	Blå	4,8	33	11:33	Ja	4 parallella löpare	Damer.
7	Röd	5,5	30	12:06	Ja	4 parallella löpare	Alla.
23	Orange	4,2	26	12:36	Nej	1	-H16/H55-, -D20/D40-
24	Blå	9,2 <sup>2</sup>	46	13:02	Nej	1	Alla
25	Blå	6,4	38	13:48	Nej	1	Damer

(1) I banlängderna ingår 800 m snitslad sträcka

(2) Omstarten springer 6,5 km på sträcka 24



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

## Sträck sponsorer

Stort tack till tävlingens sträck sponsorer.

Sträcka	Sponsor
1	Botkyrka kommun 
2	O-ringen 2024 Smålandskusten 
3	Lida Friluftsgård 
4	Pölder Sport 
5	Tiomila 2024 
6	Ullmax 
7	Umara 
23	Biltema 
24	Lumonite 
25	Botkyrka kommun 

## TÄVLINGSINSTRUKTIONER

### Nummerlappar

Samtliga löpare ska bära nummerlapp. Den ska bäras väl synligt på bröstet och får inte vikas in. Egna säkerhetsnålar ska tas med. Det är viktigt att löparna använder den nummerlapp som stämmer överens med deras plats i den inlämnade lagupställningen.

## Lagledare

En lagledare per lag har tillträde till växlingsområdet mot uppvisande av lagledarkort som finns i lagkuvertet. Lagledare går in via separat fälla vid incheckningen.

## Sportident (SI) och incheckning

Samtliga versioner av SI-pinne är tillåtna. Observera dock att Air-funktionen inte kommer att vara påslagen i enheterna. SI-nummer ska inte anges i anmälan. SI-pinnens nummer kopplas till löparen vid ingången till växelfällan. Varje SI-pinne får användas endast en gång under tävlingen. Ej återlämnad hyrpinne debiteras klubben med 600 kr.

## Kontroller och stämpling

Varje kontroll har minst två stämpningsenheter. I vissa områden sitter kontrollerna mycket nära varandra. Kontrollera kodsiffran noga innan stämpling. Stämplingen är korrekt utförd när kontrollenheten indikerar med röd ljussignal och ett pip. Det är löparens ansvar att kontrollera att stämplingen har registrerats. Om någon enhet inte fungerar, ska löparen stämpla i annan enhet vid kontrollen. Saknad stämpling innebär diskvalificering, även om det finns vittnen på att löparen varit vid kontrollen. Ta det lugnt och var noggrann vid varje kontroll. Erfarenheten visar att det är lätt att uppfatta och höra en annan löpares stämpling som sin egen! Titta på ljussignalen.

## INVIGNING

Invigning av 25manna Lida, Botkyrka sker cirka 08:30 på ceremoniplatsen.

## START

Gemensam start för första sträckan är kl. 09:00. Löparna ska vara i startfällan senast kl. 08:45. Starten är på annan plats än växlingsområdet, men det är ändå väldigt viktigt att **alla löpare passerar incheckningen** som ligger i anslutning

till växlingsområdet för registrering innan starten, där knyts SI-pinnen till nummerlappen via streckkod. Därefter slussas löparna via en fålla ner till starten.

Var ute i god tid för att undvika kö. Ca 5 minuter före start släpps löparna fram till de nummerade startplatserna. Två minuter före start delas kartorna ut. Det är inte tillåtet att titta på kartan innan startsignalen. Det är ingen stämpling vid startpunkten.

**Det är löparens eget ansvar att incheckning sker – gäller alla sträckor!**

## VÄXLING

### Växlingsstämpling

På upploppet springer löparen in i anvisad fålla. Det kommer att finnas två fållor som löpande under tävlingen kommer att skyltas om så sträckan tätlagen springer alltid springer i den ena fållan (Botkyrka-fållan) och tidigare sträckor i andra fållan (Lida-fållan). I höjd med mållinjen ska växlingsstämpling göras för alla sträckor utom 25:e (se Målgång). Efter stämpling lämnas kartan till funktionärer.

Det kommer finnas möjlighet för utgående löpare att se sistakontrollen från växlingsområdet.

### Karthämtning och växling

Vid kartplanket hämtar löparen översta kartan märkt med lagets nummer och sträcka. Kartan lämnas till nästa lagmedlem vid växlingsstaketet. Utgående löpare kollar att de har fått rätt karta (lagnummer och sträcka). **Det är löparens ansvar att ta rätt karta!**

### Växling sträcka 2 till sträcka 3

Andra sträckans löpare ska ta fyra kartor och lämna över till tredje sträckans löpare. För att minska trängseln vid växlingsstaketet är det tillåtet för tredje sträckans löpare att fördela kartorna inom laget i övre delen av uppvärmningsområdet på väg ut mot

startpunkten. Pga platsbrist är det inte tillåtet att vänta på kartor ända framme vid startpunkten. Skylt "Tävlingsområde" anger sista plats för fördelning av kartor.

### Växling sträcka 3 till sträcka 4 (samt växling sträcka 4/5/6 till sträcka 5/6/7)

När första löpare på sträcka tre kommer in för växling tar löparen den översta kartan på sträcka fyra och växlar till första löparen på sträcka fyra, osv för övriga löpare på sträcka tre tills samtliga löpare är ute på sträcka fyra.

### Kartvarvning

Se upp för kartvarvning! Detta riskeras t.ex. när första löpare i laget från sträcka fyra kommer in för växling innan den sista löparen på sträcka tre har växlat. Löparen på sträcka fyra ska då växla med första kartan på sträcka fem, alltså inte den översta kartan som sitter uppsatt på kartplanket.

### Växling sträcka 7 till sträcka 23

När sträcka sju kommer in för att växla tar de tre först inkomna löparna den översta färgade "blindkartan" och lämnar den till löparen på sträcka 23. Löparen på sträcka 23 får slutligen den riktiga kartan av lagets sist växlande löpare på sträcka sju. 23:e sträckans löpare lämnar de tre blindkartorna till funktionär på väg till startpunkten.

### Stängning av växel

Växeln stänger kl. 16:00. Löpare som inte har växlat då kommer att delta i omstarten.

### Fel karta

Lag som tar ett annat lags karta diskvalificeras. Lag som drabbas får en ny karta av funktionär vid kartplankets slut, men får ingen tidskompensation. Kontrollera alltid att kartans lagnummer och sträcka är rätt! **Det är löparnas ansvar att växla med rätt karta.**



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

**Viktigt:**

Kom i god tid till incheckningen.

Växlingsstämpla på mållinjen.

Ta rätt karta och se upp för kartvarvning.

**MÅLGÅNG****Målgång sträcka 25**

För att underlätta en spurtstrid kommer målstämpling för de 25 första lagen att ske efter mållinjen. Passage av mållinjen avgör lagens placering och löparna ska därefter målstämpla i samma ordning som de passerade mållinjen. Vid tvist avgör måldomare. Lag med placering högre än plats 25 målstämplar på mållinjen.

**Målet stängs**

Alla tävlande ska vara i mål senast kl. 18.00, då målet stängs.

**EFTER VÄXLING OCH MÅLGÅNG****Avläsning**

Efter växling/målgång uppmanas löparna att gå fram till avläsning utan dröjsmål. Det är viktigt för att få aktuella resultatlistor så snabbt som möjligt. Det är löparens ansvar att SI-pinnen blir avläst! Även löpare som utgått/brutit måste passera avläsningsfållan vid målet för registrering.

**Viltobservationer**

Löpare som observerar vilt skall rapportera detta till viltrapporten som finns i anslutning till utstämplingen.

**Felstämpling, röd utgång och diskvalificering**

Om löparen inte godkänns vid avläsningen hänvisas löparen till tältet för "Röd utgång" för att få besked om orsaken. Om löparen har felstämplat eller brutit mot gällande tävlingsregler

diskvalificeras laget. Ett informationsblad om att laget har diskvalificerats, och anledningen till detta, lämnas till löparen. Om laget avser protestera ska lagledaren klaga till "Röd utgång" inom 30 minuter efter tidpunkten som är angiven på ovan nämnda informationsblad och därefter lämna skriftlig protest till "Röd utgång" inom ytterligare 60 min. Tävlingsledningens beslut kan överklagas till tävlingsjuryn. Lag som har felstämplat får fortsätta att springa tävlingen förutsatt att laget ligger minst 30 minuter efter ledande lag. Laget kommer annars i samråd med lagledare stoppas tills 30 minuter har gått. Kvarhållandet verkställs när protesttiden gått ut och ev. protest inte godkänts.

**OMSTART**

Växeln stänger kl. 16:00. För de löpare som då inte har hunnit starta ordnas först en gemensam omstart för löpare som ska ut på sträcka 25 kl 16:10 och sedan en andra gemensam omstart för löpare som ska ut på övriga sträckor kl 16:15. För löpare på sträcka 25 sker omstarten från kartplanket. För löpare på sträcka 24 sker omstarten med förkortad bana på separat plats vid växelfållan. För övriga löpare sker omstarten vid kartplanket.

I omstarten får även löpare från lag som brutit eller diskvalificerats delta. Alla löpare i omstarten måste gå in genom incheckningen för att tömma, checka och koppla sina SI-pinnar till nummerlappen. På grund av risk för trängsel ombeds löparna att vara ute i god tid, senast kl 16:00, innan omstarten och att följa startfunktionärernas instruktioner.

**TÄVLINGSSERVICE****Resultatservice och Livelox**

Preliminära resultat presenteras löpande under tävlingen ([www.25manna.se/liveresultat/](http://www.25manna.se/liveresultat/)) och fullständig resultatlista på Eventor efter avslutad tävling. Efter tävlingen kommer kartor med banor att läggas upp i Livelox.



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

## Mobilt internet och Publikt wifi

Telia kommer förstärka sitt mobilnät på arenan under 25mannahelgen. Det kommer även att göras försök att bygga ett publikt wifi på valda delar av arenan som heter "25manna-Public". Dess kapacitet och täckning är dock osäker.

## Speakerservice och radiosändning av speakerljud

Under tävlingen finns 25mannas speakerteam med Ola Jodal, Mårten Frenelius och Niina Frölid på arenan och skogsspeaker vid kontroller i skogen. Speakerljudet sänds även ut på radio på frekvens 88,4 MHz. Vi sänder även speakerljudet på internet, länkar hittar ni i Eventor och på 25mannas hemsida.

## Kartutlämning

Efter omstarten lämnas kartorna ut per lag mot uppvisande av lagledarkort vid Deltagarservice. Lag som har hyrt SI-pinnar ska återlämna dem klubbvis, detta är ett krav för kartutlämning. Kom även ihåg SI-pinnar som använts av omstartslöparna. Borttappad pinne debiteras klubben med 600 kr.

## Prisceremoni

Prisutdelning sker på ceremoniplatsen direkt efter omstarterna, cirka kl 16:15. Vandringspris till segrande lag. Lag 1-3 får lagplakett samt pris och 25mannaplakett till samtliga lagmedlemmar. Lag 4-10 får lagplakett och 25mannaplakett till samtliga lagmedlemmar. Lag 11-25 får lagplakett.

## Motionsorientering med direktanmälan

Öppna motionsbanor med olika banlängder och svårighetsgrader erbjuds. Se separat PM för Motionsorientering 25manna.

## Löparbank

På [www.25manna.se](http://www.25manna.se) finns det möjlighet att

nätverka för att matcha löpare som saknar lag att springa i med lag som saknar löpare. Kontakten sköter löpare och klubb själva. Tänk på att tillhandahålla denna information:

Söker/Finnes

Sträcka (för klubbar: sträcka som behöver fyllas, för löpare: sträcka som är av intresse)

Ålder/Klass (t.ex. H16 eller D21)

Kontaktuppgifter i form av telefonnummer eller mail

OBSERVERA! För att ditt inlägg ska bli synligt måste det skrivas på den svenska sidan.

## Press

Medierepresentanter som vill följa tävlingen på plats anmäler sig till [info@25manna.se](mailto:info@25manna.se) senast tisdag den 3 oktober för bästa möjliga service. Eventuella frågor ställs till samma mailadress. Se även Press på 25manna.se.

## ÖVRIG SERVICE

### Vindskydd/Klubbtält

Vindskydd/Klubbtält får endast sättas upp på anvisad och i förväg bokad plats. Översikt och platsfördelning kommer att publiceras.

### Renhållning

Behållare för sopor finns på arenan. Varje klubb tilldelas även sopsäckar + buntband i samband med utlämningen av lagkuvert. Lämna använda sopsäckar väl knutna på anvisad plats vid vindskyddsområdena.

### Dricksvatten

Tapp för att fylla vattenflaskor finns, se arenakarta.

### Dusch

Tempererad dusch finns ovanför slalombacken,



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

ca 250 m från målet (gångväg norr om upploppet - se arenakarta).

## Toaletter

Toaletter finns utplacerade inom arena- och vindskyddsområdena (se arenakarta). Ett mindre antal finns även inne i växlingsområdet och i duschen.

## Första hjälpen

Första hjälpen finns på arenan intill Deltagarservice. Hjärtstartare finns vid Första hjälpen och vid målet. Nödtelefon 076-606 15 45. Vid behov av sjukvård hänvisas till närakuten, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge.

## Sportförsäljning

Pölder Sport erbjuder stor och väl sorterad sportförsäljning på arenan. Öppettider: Lördag 07:30 - 17:00, Söndag 07:30 - 15:00. Besök deras hemsida [polder.se](http://polder.se) redan nu för att ta del av aktuella erbjudanden.

## Servering

Serveringen finns i ett stort tält centralt på arenan nära målet. Vi erbjuder tre olika varmrätter, korv, flertalet olika smörgåsar, godis, frukt, varm och kall dryck samt mycket annat! Flertalet vegetariska liksom icke-vegetariska alternativ finns. För varm mat väljer du kö vid ingången liksom ifjol och kan därefter komplettera med annat som finns inne i serveringstältet. Vill du endast handla fika/smörgåsar/godis går du direkt in i serveringstältet genom egen ingång för det. Vi tar emot kort, Swish och kontanter. Även Lida Vårdshus med sin servering ligger i anslutning till arenan.

## Miniknat och barnpassning

Miniknat och barnpassning erbjuds på arenan klockan 9-14. Ingen föranmälan. Kontantbetalning eller Swish.

Miniknat 20 kr. Samma start och mål båda dagarna, men olika banor. Pris till alla!

Barnpassning 30 kr. Inomhus. Alla barn som är vana att bli bortlämnade är välkomna. Blöja är inget hinder, men medtag egna i rätt storlek för ditt barn.

## Upphittade och borttappade saker

Upphittade saker lämnas in hos Deltagarservice. Där kan borttappade saker återfås mot beskrivning. Efter avslutad tävling kan förfrågan om borttappade saker göras till [info@25manna.se](mailto:info@25manna.se). I första hand kommer saker att tas med till kommande tävlingar.

## AccroPark Höghöjdsbana

Passa på att boka ett äventyr uppe i trädtopparna! Det finns flera höghöjdsbanor med olika nivåer att välja bland, passar alla åldrar! Boka din plats [här](#).

## Lida Idrottskyrka

Friluftslivets kyrka! Vackert belägen i slutningen mot sjön ligger Lida idrottskyrka. Kyrkan är öppen under 25manna-helgen, där kan du i lugn och ro få en stunds reflektion och eftertanke.

## Tävlingsjury

Lisa Andersson, Ärla IF, 076 - 836 4176

Göran Larsson, Sala OK, 070 - 306 4707

Ulf Rask, IFK Mora OK, 070 - 375 5899

Lennart Strandberg, Skogslöparna, 070 - 231 53 88

Magnus Södervall, IK Gandvik, 079 - 077 8234

## Upplysningar

Hemsida: [25manna.se](http://25manna.se)

Frågor kring boende: [boende@25manna.se](mailto:boende@25manna.se)

Övriga frågor: [info@25manna.se](mailto:info@25manna.se)



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA



### Huvudfunktionärer

<b>Tävlingsledning</b>	Lennart Agén och Robert Lidström, Tullinge SK
<b>Tävlingsledning</b>	Conny Axelsson, IFK Tumba SOK
<b>Banläggare</b>	Per-Ove Melinder, Tullinge SK
<b>Banläggare</b>	Anders Käll, IFK Tumba SOK
<b>Tävlingskontrollant</b>	Henrik Skoglund, Södertälje Nykvarn Orientering/SOFT
<b>Bankontrollant</b>	Sven Undeland, Södertälje Nykvarn Orientering

Med reservation för ändringar. Alla ändringar publiceras på 25manna.se.

Välkomna till 25manna Lida Botkyrka 2023 hälsar arrangörsklubbarna  
**TULLINGE SK OCH IFK TUMBA SOK**



25manna2023



25manna Lida Botkyrka



**TULLINGE SK**  
**BOTKYRKA**



# BOTKYRKA KOMMUN

# LIDA

# UPPLEV BOTKYRKA



# ULLMAX®

# LUMONITE



# BILTEMA

# polder.se SPORT SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

# UMARA

# 10 MILA NYNÄSHAMN 2024



# TULLINGE SK BOTKYRKA