



PM

# Höstlunken

## söndagen den 5 november 2023

Spring med en kompis på en krävande och rolig ultralångdistans i den fina Södertörnsskogen. Alla får välförtjänt blåbärssoppa när ni kommer i mål.

**Arena** Vid speedwaybanan vid slutet av Holmträskvägen, Gladö Kvarn, Huddinge, GPS: 59.17059298277624, 17.983994758599405

**Parkering** Vägvisning från Lännavägen 259 vid infart mot Gladö Kvarn. Avstånd parkering – arenan 200 – 1500m. Samåk gärna så får ni kortare att gå. Barnvagnsvänligt. Parkeringsavgift 30 kr via Swish 123 061 99 16.



123-061 99 16

**Direktanmälan** Direktanmälan kan göras på tävlingsdagen till öppna motionsklasserna på arenan. Anmälan 9.30-11.00. Fria starttider mellan 10.00-11.30. Vuxna 200 kr, ungdomar (-16) 80 kr. Svenska klubbar faktureras i efterhand. Utländska deltagare och deltagare som inte är medlem i SOFT-registrerad klubb betalar anmälningsavgiften för direktanmälan på arenan (Swish eller kort).

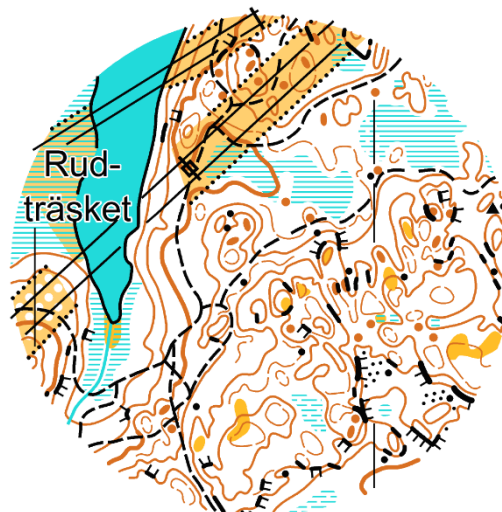
Öppna klasser		
Lätt 4	3,7 km	Gul
Medelsvår 6	6,4 km	Orange
Medelsvår 7	7,1 km	Violett
Svår 3,5	3,7 km	Svart
Svår 5	5,1 km	Svart
Svår 8,5	8,4 km	Svart
Svår 12	12,2 km	Svart

**SI-hyrbricka** Om inget Sportident (SI)-nummer anges vid anmälan tilldelas SI-hyrbricka å 40 kr. Ej återlämnad SI-hyrbricka debiteras med 600 kr. SI-hyrbricka hämtas vid sekretariatet och återlämnas vid utstämplingen vid målgång.

**Ändring av SI-bricka** Ändring av SI-bricka görs via [detta formulär](#).

**Startlistor** Publiceras på Eventor.

<b>Start</b>	Första start kl. 10.00 för samtliga klasser. Fri minutstart för huvudklasser och ungdomsklasser. Fri starttid för öppna klasser. Start sker mellan 10.00 – 11.30.  Alla klasser har startstämpling. Enheten ska ge ljud- och ljussignal. Startstämpling är bekräftelse på att du startat. Det är löparens ansvar att startstämpla. Avprickning vid starten sker ej. Patruller med fri minutstart får ej starta på samma minut som en annan patrull i samma klass. Följ fällorna vid startplatsen.  Avstånd till start är 600 m längs grusväg. Orange/vit snitsel.
<b>Kontrollbeskrivningar</b>	Finns lösa och tryckta på kartan.
<b>Överdrag</b>	Ingen transport av överdrag från starten
<b>Terrängbeskrivning</b>	Måttlig kuperad södertörnsterräng med inslag av några flackare partier. Normal detaljrikedom men mycket detaljrika områden förekommer, särskilt på de långa banorna. Klassisk södertörnsterräng utlovas med sönderskurna höjder, hållar, branter och intressant kurvbild. Området är även präglad av skogsbruk vilket inbjuder till variation över banorna med både öppna avverkade partier liksom ungskog i varierande ålder blandat med orörd vildmarksterräng. Området genomkorsas av ett par skogsbilvägar och ett antal stigar, bland annat motorcrosstigar som bitvis bildar ett stignät.
<b>Karta</b>	Utsnitt ur karta Kvarnsjön-Ådran, ritad 2020–2021 av Per Kallhauge. Kartnorm ISOM 2017–2. Kartan är reviderad under 2023 av Per Kallhauge och Fredrik Ahnlén.
<b>Kartskala</b>	1:15 000 för klasserna H21A, H21B, D21, H17-20, D17-20, Svår 12 1:10 000 för klasserna H40, D40, Motion, Mix, H16, D16, Svår 8,5, Medelsvårt 7 1:7 500 för klasserna H55, D55, H65, D65, HD40 Mix, HD50 Mix, H14, D14, H12, D12, Svår 5, Svår 3,5, Lätt 4, Medelsvår 6.

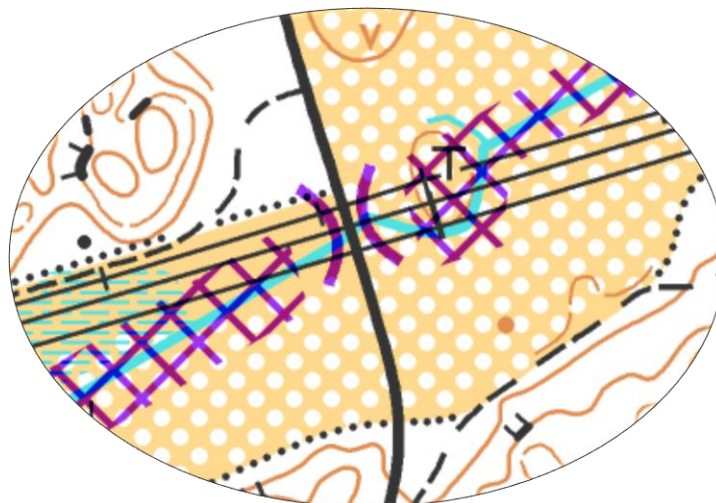


<b>Förbjudna områden</b>	Tomtmark och på kartan markerade förbjudna områden får ej beträdas. Ingen snitsling finns i skogen utan löparna ansvarar för att
--------------------------	--

undvika att springa på förbjudna områden.

En del tomtmarker med skogstomt kan beröras av vissa banor, kanten är ej snitslad i terrängen. Var uppmärksam på att inte beträda tomtmarken!

En bred bäck passerar av alla banor och får inte korsas på andra än på kartan markerade platser. Bäckens är markerad med raster för förbjudet område men är inte snitslad i terrängen. Passager på väg/bro markeras med symbolen för "passeringspunkt". Se nedan:



<b>Vätska</b>	Vätska finns i skogen för de flesta banorna vid antingen kontroll i skogen eller på kartan markerade platser längs med väg. Vätskestationerna serverar vatten och saft.
<b>Maxtid</b>	4 timmar, varefter kontrollerna börjas plockas in.
<b>Viltrapport</b>	Viltinformation lämnas efter målgång genom att ange vilken observation av vilt som gjorts och på vilken plats.
<b>Resultat</b>	Preliminära resultat redovisas under tävlingens gång på <a href="http://liveresultat.orientering.se">liveresultat.orientering.se</a> . Länk finns på Eventor. Slutgiltiga resultat laddas upp på Eventor efter avslutad tävling. Banorna läggs upp i Livelox.
<b>Servering</b>	Blåbärssoppa till alla efter målgång. Högklassig grill och servering med smörgåsar och fikabröd samt varma och kalla drycker.
<b>Priser</b>	I enlighet med tradition sker utlottning av priser i samband med målgång.
<b>Toaletter</b>	Toaletter finns endast vid arenan. Inga toaletter vid start.
<b>Omklädning</b>	Ingen dusch erbjuds på arenan, omklädningsmöjligheter i tält, separat tält för väskförvaring. Dusch kan erbjudas vid Källbrinks IP, kontakta tävlingsledningen på arenan om ni vill använda denna.
<b>Första hjälpen</b>	Hjälp med enklare omplåstring kan fås på arenan.
<b>Tävlingsregler</b>	Svenska orienteringsförbundets regler gäller, samt detta PM.

**Tävlingsledare:**

Gunilla Kallhauge  
[gunilla.huddinge@hotmail.com](mailto:gunilla.huddinge@hotmail.com)  
Mobil: +46767673131

Sofia Persson  
[sofiapersson\\_b@hotmail.com](mailto:sofiapersson_b@hotmail.com)  
Mobil: +46739994864

**Banläggare:**

Fredrik Ahnlén

**Bankontrollant:**

Per Kallhauge

**Tävlingskontrollant:**

Göran Nilsson

**Varmt välkomna till en härlig höstorientering  
önskar Snättringe SK!**

