

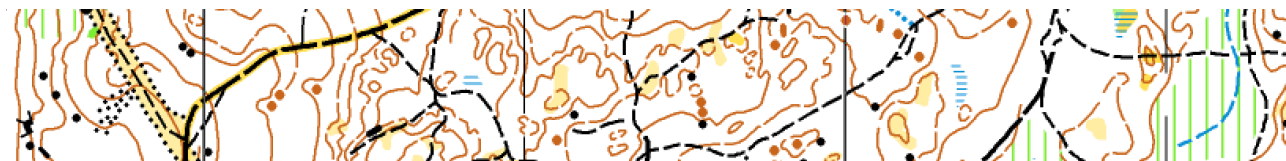


PM

Samling	Runby skola, Upplands Väsby. Vägvisning från Mälarvägen, 2 km väster om E4 Glädjens trafikplats.																																																																																										
Allmänna färdmedel	Pendeltåg till Upplands Väsby station, därifrån buss 562 från U-V station västra till Runby skola eller promenad 1,2 km västerut. För tidtabeller, se www.sl.se .																																																																																										
Parkering	Ni som tar bil uppmuntras att samåka. Parkering sker på anvisad plats i närheten av arenan, avstånd max 500 m. Avgift 30 kr. Betala gärna i förväg till swishnummer 1231185123, ange Parkering.																																																																																										
Avgifter	Ordinarie avgift är 95 kr för deltagare upp till 16 år, övriga 170 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Faktura skickas till svenska klubbar i efterhand per e-post. Utländska löpare betalar i förskott till Väsby OK enligt överenskommelse eller kontant innan start på tävlingsdagen med jämna pengar i SEK. Ändringar i anmälan efter anmälningstidens utgång debiteras. Ej återlämnad hyrbricka debiteras berörd klubb med 500 kr.																																																																																										
Ungdomspriserna	Klasserna DH12, DH14 och DH16 ingår i StOF:S Ungdomspriser (UP).																																																																																										
Stockholms Elitpris	Tävlingen ingår i STHLM elitpris 2024. I klasserna DH18, DH20 och DH21 delas inga priser ut för den här tävlingen, i stället får deltagarna prestationsrelaterade poäng som sammanställs till ett pris för hela säsongen. Läs mer om STHLM elitpris: https://www.orientering.se/stockholm/nyheter/stockholms-elitpriser/																																																																																										
Öppna klasser	Banor: <table><tr><td>Lätt 2,5 km</td><td>Medelsvår 3 km</td><td>Medelsvår 5 km</td><td>Svår 3 km</td><td>Svår 5 km</td><td>Svår 7 km</td></tr></table> Vid direktanmälan på plats är avgiften 135 kr upp till 16 år och 245 kr för övriga. Betalning med swish eller i undantagsfall med kontanter. Anmälan vid arenan 19.00 – 21.00. Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr. Fri starttid mellan 21.00 – 21.40. Lösa kontrollbeskrivningar finns till de öppna banorna. Direktanmälda löpare som avbryter före start måste meddela sekretariatet.	Lätt 2,5 km	Medelsvår 3 km	Medelsvår 5 km	Svår 3 km	Svår 5 km	Svår 7 km																																																																																				
Lätt 2,5 km	Medelsvår 3 km	Medelsvår 5 km	Svår 3 km	Svår 5 km	Svår 7 km																																																																																						
Strukna klasser	Sammanslagning av klasser enligt SOFT:s rekommendationer. H35, D70, D80, D85 är strukna p.g.a. inga deltagare.																																																																																										
Banlängder i km	Klasser och banlängder (km): <table><tr><td>D12</td><td>2,5</td><td>D45</td><td>4,4</td><td>H12</td><td>2,5</td><td>H45</td><td>6,3</td><td>Lätt 2,5 km</td><td>2,4</td></tr><tr><td>D14</td><td>3,9</td><td>D50</td><td>4,2</td><td>H14</td><td>4,4</td><td>H50</td><td>5,9</td><td>Medelsvår 3 km</td><td>3,0</td></tr><tr><td>D16</td><td>4,4</td><td>D55</td><td>3,8</td><td>H16</td><td>5,0</td><td>H55</td><td>5,2</td><td>Medelsvår 5 km</td><td>4,9</td></tr><tr><td>D18</td><td>5,2</td><td>D60</td><td>3,6</td><td>H18</td><td>7,0</td><td>H60</td><td>4,6</td><td>Svår 3 km</td><td>3,0</td></tr><tr><td>D20</td><td>6,3</td><td>D65</td><td>3,0</td><td>H20</td><td>8,4</td><td>H65</td><td>4,2</td><td>Svår 5 km</td><td>4,7</td></tr><tr><td>D21</td><td>7,7</td><td>D70</td><td>3,0</td><td>H21</td><td>12,5</td><td>H70</td><td>3,6</td><td>Svår 7 km</td><td>6,7</td></tr><tr><td>D21K</td><td>5,4</td><td>D75</td><td>2,5</td><td>H21K</td><td>7,0</td><td>H75</td><td>3,0</td><td></td><td></td></tr><tr><td>D35</td><td>5,2</td><td>D80</td><td>2,5</td><td>H35</td><td>7,0</td><td>H80</td><td>2,5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>D40</td><td>4,6</td><td>D85</td><td>2,5</td><td>H40</td><td>6,6</td><td>H85</td><td>2,5</td><td></td><td></td></tr></table>	D12	2,5	D45	4,4	H12	2,5	H45	6,3	Lätt 2,5 km	2,4	D14	3,9	D50	4,2	H14	4,4	H50	5,9	Medelsvår 3 km	3,0	D16	4,4	D55	3,8	H16	5,0	H55	5,2	Medelsvår 5 km	4,9	D18	5,2	D60	3,6	H18	7,0	H60	4,6	Svår 3 km	3,0	D20	6,3	D65	3,0	H20	8,4	H65	4,2	Svår 5 km	4,7	D21	7,7	D70	3,0	H21	12,5	H70	3,6	Svår 7 km	6,7	D21K	5,4	D75	2,5	H21K	7,0	H75	3,0			D35	5,2	D80	2,5	H35	7,0	H80	2,5			D40	4,6	D85	2,5	H40	6,6	H85	2,5		
D12	2,5	D45	4,4	H12	2,5	H45	6,3	Lätt 2,5 km	2,4																																																																																		
D14	3,9	D50	4,2	H14	4,4	H50	5,9	Medelsvår 3 km	3,0																																																																																		
D16	4,4	D55	3,8	H16	5,0	H55	5,2	Medelsvår 5 km	4,9																																																																																		
D18	5,2	D60	3,6	H18	7,0	H60	4,6	Svår 3 km	3,0																																																																																		
D20	6,3	D65	3,0	H20	8,4	H65	4,2	Svår 5 km	4,7																																																																																		
D21	7,7	D70	3,0	H21	12,5	H70	3,6	Svår 7 km	6,7																																																																																		
D21K	5,4	D75	2,5	H21K	7,0	H75	3,0																																																																																				
D35	5,2	D80	2,5	H35	7,0	H80	2,5																																																																																				
D40	4,6	D85	2,5	H40	6,6	H85	2,5																																																																																				
Stämplingssystem	SportIdent används.																																																																																										

Karta	Certifierad laserutskrift. Utsnitt ur Norrkartors databas. Ekvidistans 4 m. Skala 1:10000 för DH16-DH40 samt Öppen svår 7 km. Skala 1:7500 för DH12, DH14, DH45 och äldre samt resterande öppna klasser. Kartan är reviderad 2024.
Kontroller	Utmärkta med reflexstav och SI-enhet med kodsiffror. Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan samt lösa vid start.
Start	Första start 21.00. Startlista publiceras på Eventor. Avstånd från arenan till starten är 1 km följ orange-vit snitsel. OBS! Ingen toalett vid start. Ej uppsamling/återtransport av överdragskläder till arenan. Det finns fem ingångar för olika klasser, läs noga på skyltarna vid starten för att hamna rätt. Följ snitsel till startpunkten (obligatoriskt), avstånd 200 m respektive 350 m beroende på klass. De öppna banorna ska startstämpla.
Kartbyte	H21 har kartbyte. Båda kartorna fås vid start i samma plastficka (vänd). Spridningsmetod används i H21.
Vätska	H21 har vätska efter ungefär halva banan.
Åkerpassage	H21 kommer att passera odlad mark. <u>Passage får endast ske på anvisad plats</u> vilket markeras med en "korridor" genom förbjudet område på kartan och med heldragen blå-gul snitsel i terrängen.
Trafikerad väg	H21 passerar en trafikerad bilväg. Iakttag försiktighet.
Elljusspår	Kommer att vara släckt under tävlingen.
Terräng	Svagt till måttligt kuperad skogsmark med varierande detaljrikedom. I allmänhet god framkomlighet. I närområdet är det stigrikt. Vattenrika områden förekommer som följd av återställning av våtmarker. Banorna passerar delvis nära bostäder, beteshagar och odlad mark. Visa hänsyn!
Förbjudna områden	All tomtmark är förbjuden att beträda. Förbjudna områden (odlad åkermark, översvämning) är markerade med violett raster på tävlingskartan.
Målgång	Målstämpling sker vid målet. Följ snitsel till utläsning av löparbricka.
Maxtid	2 timmar. OBS! Deltagare skall genast bege sig till mål för utstämpling när denna tid har överskridits.
Brutet lopp	Alla som avbryter tävlingen måste bege sig till mål för utstämpling.
Resultat	Kommer att publiceras på Eventor och på liveresultat.orientering.se. Karta och banor läggs även upp i Livelox efter avslutad tävling.
Priser	DH12, DH14 och DH16 har prisutdelning i sporthallen. Deltagarna i DH18, DH20 och DH21 tilldelas prestationspoäng i nystartade Stockholm Elitpris 2024.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.
Ombyte, dusch och toalett	Det finns fyra omklädningsrum med dusch och toalett, två för damer och två för herrar. Väskor förvaras i sporthallen. OBS! Ingen toalett vid Start.
Servering	I sporthallen. Det finns fikabröd, toast, korv, varm och kall dryck. OBS! Inga orienteringsskor inomhus.
Första hjälpen	Självservning i sporthallen.
Sportförsäljning	LETRO SPORT säljer prisvärda pannlampor och orienteringsutrustning i sporthallen.
Tävlingsledning	Torgny Rundlöf
Upplysningar	torgny.rundlof@gmail.com 0703234628

Banläggare	Tobias Liljegren, Jonas Karlsson
Tävlingskontroll	Robert Elverö
Bankontroll	Stefan Lybert



Väsby OK hälsar alla hjärtligt välkomna tillårets Grymnatta i fina Runbyskogen!