



# OK Älvsjö Örby

## PM 46:e Tiomilarepet onsdagen 17 april 2024

Samling	Segeltorps IP, Kungens Kurva								
Parkering	Parkering på tillgängliga P-platser i anslutning till IP Ingen avgift tas, parkera på egen hand och notera gällande regler								
Allm kommunikationer	Buss 710, sök tider på SL.se								
Start	Gemensam start klassvis för sträcka 1 med tider enligt nedan. <table><tr><td>H/D 14</td><td>19.00</td></tr><tr><td>Damer</td><td>19.15</td></tr><tr><td>Övriga klasser</td><td>19.30</td></tr><tr><td>H 21 L</td><td>19.45</td></tr></table> <p>Lag ansvarar själva för bedömning om pannlyse kan behövas Notera mörkrets inbrott dagarna före tävling</p> <p>Glöm ej nolla bricka före ingång till start och växling Till startpunkt är det cirka 100 m.</p>	H/D 14	19.00	Damer	19.15	Övriga klasser	19.30	H 21 L	19.45
H/D 14	19.00								
Damer	19.15								
Övriga klasser	19.30								
H 21 L	19.45								
Öppna banor	3 km Medel, 3 km Svår, 5 km Svår, 7 km Svår Anmälan mellan 18.00 – 19.30 Avgift 130 kr/vuxna, 60 kr/ungdom. Start mellan 18.30 – 19.30, start i anslutning till anmälan Observera att Öppna banor har eget utbrutet mål och utstämpling sker vid plats för anmälan								
Nummerlappar	Utdelas klubbvis på TC, medtag egna säkerhetsnålar. Sträcka 1 svarta nummer, sträcka 2 röda.								
Resultat	Resultat kommer att finnas på Eventor men går även att följas på <a href="http://liveresultat.orientering.se/">http://liveresultat.orientering.se/</a> under tävlingen.								
Lagändring	Lagändring görs i första hand i Eventor fram till 15.00 onsdag 17 april samt i sekreteriatet senast 30 min före start. Anmälda SI-brickor måste användas på rätt sträcka.								

Växling	Växling sker genom överlämnande av ny karta. Löpare som ej växlar ut till ny löpare får ej ta karta för sträcka 2.
Mål	Målstämpling för båda sträckor efter mållinje Öppna motionsbanor har utbrutet mål, utstämpling sker vid plats för anmälan.
Kontroller	Kontroller är utmärkta med reflex, skärm samt stämpningsenhet. Vissa kontroller kan sitta tätt, kontrollera kodsifra noggrant.
Vägpassage	Från sista kontrollen mot växling och från växling mot startpunkt passeras allmän väg. Vägvakter finns men försiktighet vid passage.
Spridning	Samtliga klasser utom HD – 14 har gafflade banor
Brutet lopp	Även löpare som utgår måste stämpla vid mål.
Karta/terräng	1:10 000 ekv 4 m för klasserna H /D 21, H/D16 samt 7 km svår. 1:7 500 ekv 4 m, för övriga klasser Måttligt kuperad, delvis stigrik terräng
Förbjudna områden	Förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster En bäckravin har markerats med röda kryss där ravinen ej får passeras.
Omstart/maxtid	Omstart kommer att ske c:a 20 min efter ledande lag vid växling Exakt tid meddelas av speaker. Målet stänger 22.30
Omklädnad/dusch	Dusch omklädnad på arenan.
Toaletter	På finns i anslutning till arenan.
Priser	Priser i H 21 L, D 21 L, samt i ungdomsklasser. Antalet anslås på arenan.
Servering	Enkel servering kommer att erbjudas genom fotbollsklubbens försorg.
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare    Christer Nordström    010-480 55 70 Banläggare        Magnus Nordström    073- 6337 54 12

***Välkomna***