



Information resa 25-manna lördag-söndag 7-8 oktober 2023

Samling och avfärd:	Samling för avprickning och lastning av packning senast kl.05:20 vid Domnarvets skola lördag den 7/10. Samling på parkeringen vid sporthallen. KOM I TID! Bussen åker kl. 05:30 för att vara på plats till starten kl.09.00. Ta med en kudde så kan du fortsätta sova på bussen. Ni som åker egen bil ansvarar själva för att komma i tid (alla behöver ej vara på plats 09.00)
Bussavsläpp:	Vid arenan Lida Friluftsgård.
Bilparkering:	Bilparkering-Arenan avstånd 1200-1300 m, OBS läs trafik PM Eventor
Mat:	Medtag egen matsäck, inga matstopp på bussresan dit eller hem. Finns väl sorterad servering med lagad mat, grill och cafeteria på tävlingen men kan vara köer där då det är mycket folk på tävlingarna. Finns prel.växlings/start tider i lagsammanställningen så du kan planera när/hur du vill äta inför/efter tävlingen.
Boende:	Klubben har bokat boende på hotell Best Western Royal Star Hotell i Älvsjö. Boende i flerbäddsrums enligt rumsfördelning (kommer att finnas klart senast på hotellet vid incheckning, eller publiceras via mail/hemsidan).
Tävlingsarena:	Lida Friluftsgård, Tullinge, Botkyrka kommun
Klubbält:	Klubbens 2 vindsydd finns med till tävlingen, vi har plats 150 & 151, vilket är vår samlingsplats för alla löpare.
Kostnad:	Kostnad är 200 kr /person för de som deltar hela helgen, endast lördag 100 kr/person. Betalning till klubbens Swish senast lördag 7 oktober 1233440047 I kostnaden ingår resa, boende, stafett och gemensam middag lördag kväll.
Transporter:	Bussen kommer transportera oss mellan Lida och hotellet i Älvsjö lördag och söndag.
Gemensam middag:	Gemensam middag är bokat på hotellet på lördag kväll kl.18:00.
Hemresa söndag:	Bussen går hem på söndag efter att alla löpare som ska med bussen är i mål. Upphämtning på samma ställe som avsläppet lördag morgon vid Arenan.
Kom ihåg:	Ta med din egen SportIdent pinne. Klubbens pinnar finns med på plats för utlåning om du inte har/har glömt en egen pinne. Ingen Air-funktion på enheterna. Ta gärna med egna säkerhetsnålar till nummerlappen
Stafettlagen:	Presenteras och skickas ut senare under veckan.
Återbud:	Eventuella återbud (helst inte) till elin.d8187@gmail.com alt 070-556 52 20

Viktig tävlings information:

Läs gärna igenom hela PM på egen hand:

<https://eventor.orientering.se/Documents/Event/95376/PM-25mannastafetten>

Banlängder:

Sträcka	Svårighet	Banlängd i km ¹	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 ²	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

Start och mål:

Gemensam start för första sträckan kl. 09.00. Löparna ska vara i startfållan senast 08.45. Samtliga löpare måste gå in i startfållan via Incheckningen, där SI-brickorna töms och knyts till rätt löpare. **Kom i god tid för att undvika kö!** Tider växling för elit beräknade enligt tabellen ovan. Omstart kl.16.10 resp. 16.15

Stämplingssystem:

SportIdent, tömning och check av sportident pinnen vid incheckning till växlingsfållan. Din egen pinne knyts till din nummerlapp vid incheckningen. **Ingen startstämpling !**

Ta det lugnt och var noggrann vid varje kontroll, kolla kodsiffror och se till att stämpla ordentligt.

Löpare:

Löpare på samma sträcka går förslagsvis tillsammans i god tid till incheckning och uppvärmning.

Coach/ledare

En coach/ledare för varje lag kommer att finnas i växlingsområdet i som stöd för utgående löpare.

Karta:

Karta i skala 1: 7 500 för sträcka 3, 4 och 23, för övriga sträckor skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Kodsiffror finns även tryckt på kartan bredvid kontrollens ordningsnummer: t ex 4–109 för kontroll 4. På baksidan av kartan är lagnummer och sträcka tryckt.

I vissa områden sitter kontrollerna nära varandra. Kontrollera kodsiffrorna noga.

Terrängbeskrivning: Lida området karaktäriseras av skogsmark med höjdparter och däremellan äldre granskog. Ett sammanhängande nät av stigar och motionsspår genomkorsar området. Detaljriktigheten är i stort normal för Stockholmsområdet, men det förekommer mycket detaljerade områden.

Snitslade stigar: I terrängen förekommer en del otydliga stigar som är snitslade med vit snitsel.

Växling: På upploppet springer löparen in i anvisad fålla. Det kommer att finnas två fållor som löpande under tävlingen kommer att skyltas om så sträckan tåtlagen 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.

Var noga med att kolla så att du tar rätt karta, även den som tar emot kartan kollar så att det har blivit rätt startnummer och sträckans nummer på kartan.

När man springer stafett är det fokus på sin egen OL-teknik som gäller, springa för laget och framförallt att ha kul!

Hör av dig om du har funderingar!

Resa, boende och mat: [Stefan Sveder 070-3900355](mailto:Stefan.Sveder@070-3900355)
lundstromstefan@gmail.com

Angående mat, veg eller allergi anmäls senast onsdag 4 okt

Tävlingsfrågor: Elin Dahlin 070-556 52 20, elin.d8187@gmail.com