



# PM CENTRUM TEAM SPRINT

## Fredag 13 augusti 2010 Lappkärrsberget

Vi följer upp 2009 års succékoncept sprintstafett med Centrum Teamsprint 2010.

Tävlingsformen visade sig både vara spännande för deltagarna, där några av favoritlagen föll för trycket och för publiken, som nästan hela tiden kunde ha koll på lagen. Precis som inom skidsporten avgörs en Teamsprint med två löpare i varje lag, som tillsammans springer 4 sträckor. Sammanlagda längden på en löpares två sprintbanor är ungefär samma som en vanlig medeldistansbana.

### Samling

Kårpuben på Lappkärrsberget, Forskarbacken 18. Vid vägvisning från T-bana Universitetet, därifrån ca 1000 meters gångväg (redovisad snitsel) till tävlingscentrum.

### Kollektivtrafik

Eftersom Centrum OK är en kollektivtrafikfrämjande klubb uppmanas alla deltagare i möjligaste mån ta sig till och från tävlingen till fots, per cykel eller med kollektivtrafik.

- För info om resor inom Stockholms län: [www.sl.se](http://www.sl.se)
- För info om resor inom Mälardalen: [www.timinfo.se](http://www.timinfo.se)
- För info om resor från övriga Sverige: [www.resrobot.se](http://www.resrobot.se)

### Parkering

Allmänna parkeringar finns på Universitetsområdet och vid bostadsområdet Lappkärrsberget. Parkeringsförslag: Vid Frescatihallen, vid Södra husen, utmed Bergiusvägen. Ordinarie regler för parkering gäller, läs skyltar för information om regler och avgifter.

### Avstånd

Tunnelbana – TC: 1000m

Roslagsbanan – TC: 1200 m

### Starttider och banlängder - Team Sprint

Klass	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Starttid
HD 90	2,3 km	1,4 km	1,4 km	2,3 km	18.00
D 26	1,5 km	1,0 km	1,0 km	1,5 km	18.00
H 26	1,5 km	1,0 km	1,0 km	1,5 km	18.10
D 34	2,2 km	1,3 km	1,3 km	2,2 km	18.10
H 34	2,2 km	1,3 km	1,3 km	2,2 km	18.00
Damer	2,2 km	1,3 km	1,3 km	2,2 km	18.20
Mix	2,7 km	2,4 km	2,4 km	2,7 km	18.30
Herrar	2,7 km	2,4 km	2,4 km	2,7 km	18.30

Start och växling sker i anslutning till Kårpuben på Lappkärrsberget. Snitsling till startpunkt: ca 40-50 m. Inpassering till start skall ske senast 5 minuter innan start. Vid inpassering till startfålla skall bricka tömmas och checkas. Nummerlappen stäms av mot startlista. Var ute i GOD TID, risk för köbildning.

## Tävlingsprocedur och stämplingssystem

- Varje lag består av två löpare som springer två sträckor var, sammanlagt springer alltså laget fyra sträckor.
- Löparen som springer sträcka 1 springer även sträcka 3, medan den andra lagmedlemmen springer sträcka 2 och 4. Sträcka 2 och 3 är kortare.

**OBS!** Den person som är anmäld som löpare 1 måste starta på första sträckan med den SI-pinne som kopplats till löpare 1 i samband med anmälan. Ändringar i laguppställningarna måste göras senast fredag den 13/8 kl 16.00 i sekretariatet eller senast torsdag kväll 12/8 via [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se)

Varje löpare springer med en egen SI-pinne som används på båda sträckorna (1+3 alt. 2+4). Denna ska tömmas innan varje sträcka. Det är väldigt viktigt att du efter växling följer snitslar och anvisningar och läser av din pinne innan du tömmer den inför din nästa sträcka. Annars blir laget diskvalificerat!

## Att tänka på vid kontrollerna

- Det är ditt eget ansvar att säkerställa att du får både ljud- och ljussignal vid kontrollerna.

## Växling

- Vid varje växling målstämplar man på mållinjen.
- Vid målgång på sistasträckan används dock måldomare och målstämplingen sker då efter målgång.
- Ingående löpare lämnar sin karta till målpersonalen och växlar över till nästa löpare genom att ta dennes karta vid växlingsplanket och lämna över den. Var noga med att ta rätt nummer på kartan!
- Gaffling förekommer i samtliga klasser utom H/D 26.

## Nummerlappar

Nummerlappar för alla lag finns upphängda intill startområdet. Varje lag ansvarar själva för att hämta sina nummerlappar med rätt startnummer. Nummerlapparna skall bäras väl synligt på bröstet och får ej vikas med hänsyn till våra sponsorer. Säkerhetsnålar finns/delas ut i anslutning till nummerlapparna. **OBS!** personen som springer sträcka 1+3 har nummerlapp med svart text och personen som springer sträcka 2+4 har nummerlapp med röd text.

## Hyrpinnar

Hyras ut i anslutning till direktanmälan innan start.

## Klubblösa personer

Personer utan klubbtilhörighet hämtar ur sin nummerlapp i deltagarservice innan start. De betalar även sin anmälningsavgift kontant till deltagarservice innan start.

## Matchmaking

Löpare som önskar hjälp att finna lämplig lagkamrat kan anmäla detta till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se). Om/när ett lag skapats gäller dock samma anmälningsregler som för övriga lag. Det kommer även finnas vakansplatser så att det går att hitta en lämplig kompis på TC och anmäla sig där. Gå till deltagarservice!

## Klasser och avgifter - Direktanmälan

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom	Hyra, SI-pinne
Öppen 2	2,9 km	Grön/Gul	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen 5	4,0 km	Orange/Röd	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen 7	3,0 km	Violett/Blå	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen 8	5,0 km	Violett/Blå	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr

- Till de öppna klasserna går det bara att direktanmäla sig på plats - ingen föransmälan.
- Medlemmar i svenska orienteringsklubbar kan få avgiften på faktura till klubben i efterhand. Övriga betalar kontant.
- Det är öppet för start kl 17.00-19.00. Anmälan öppnar strax innan.
- Starten för öppna klasser ligger i anslutning till TC, följ skyltning. Du startstämplar själv och den tid du vill, såvida du inte av funktionärer uppmanas att vänta någon av starterna gör i stafetten.

## **Deltagarservice och informationsdisk**

Finns på TC. Deltagarservice handlägger namnändringar, röd utgång och svarar på frågor.

## **Kartutlämning**

Karta på sträcka 4 behålls efter målgång. De övriga tre kartorna hämtas ut i deltagarservice efter sista målgång. Speakern annonserar när kartorna är redo att återlämnas.

## **Regler**

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler gäller: [www.orientering.se/Arrangor/Tavling/Tavlingsregler/](http://www.orientering.se/Arrangor/Tavling/Tavlingsregler/)

## **Klädsel**

I enighet med SOFT:s tävlingsregler ska kläderna vara heltäckande.

## **Karta & terräng**

Sprintkarta Lappkärrsberget, helt nyritad 2010 av Oskar Karlin och Joel Berring. Skala 1:4 000, ekvidistans 2 meter. Kartan är ritad efter sprintnorm ISSOM2007. Sprintnormen har en del karttecken som inte finns på traditionella kartor. Gör er bekanta med dessa innan start. Läs mer om sprintnormen på: <http://www.orientering.se/Arrangor/Karta/Sprintnormen/>. Banorna går både i skog och i urban miljö.

## **Förbjudna områden**

Naturligtvis är all tomtmark förbjudet område. Observera att det enligt sprintnormen också finns andra objekt som det inte heller är tillåtet att passera, såsom höga staket och opasserbara branter. Observera även att det är tillåtet att passera under byggnader i ljus grå färg. I tävlingsområdet finns områden som är snitslade med blå/gul snitsel, dessa är också förbjudna att passera.

## **Kontroller och kontrollbeskrivningar**

Kontrollerna är märkta med skärm och stämplingsenhet. De är placerade på stativ eller träbock. I vissa partier sitter kontrollerna tätt, kontrollera kodsiffrorna noga! Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan.

## **Speakerbevakning**

Speakern kommer framförallt att bevaka herr-, dam- och ungdomsklasserna (H/D 26 samt H/D 34) och har hjälp av en f rvarningskontroll.

## **Prisceremoni**

Kring kl. 19.30 sker prisceremonin och direkt därefter öppnar baren (after run). Priser delas ut i samtliga klasser:

- I herr-, dam-, mix- och veteranklasserna ges fina priser till segrarna.
- Fler priser i samtliga ungdomsklasser.
- I direktanmälan (öppna klasser) lottas priserna ut.

## **Toaletter**

På TC finns bajamajor för allmänt bruk. Toaletter finns även i Frescatihallen.

## **Omklädning och dusch**

Strand för bad finns i närheten av TC och rekommenderas för tvagning efter loppet. Alternativt finns dusch i Frescatihallen. Till både bad och dusch är det skyltat från TC. OBS! Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen på Frescati! Det finns dock värdeskåp, så tag med hänglås, eller ta med värdesaker till TC.

## **Servering**

Serveringen håller till i Kårpuben vid TC. Här finns lättare mat, kaffe, fikabröd osv.. Efter prisutdelning serveras kall öl till hugade. **OBS!** Kontant betalning! Närmsta bankomat vid Universitets T-banestation. För att köpa öl krävs legitimation!

## Sjukvård

På TC. Kontakta deltagarservice för att hitta rätt.

## Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Frida Holmberg, 073-655 15 12  
Banläggare/kartritäre: Oskar Karlin och Joel Berring  
Sekretariat: Jakob Larsen, Mette Petersson  
Speaker: Klas Bringert, 0739-38 18 20  
Arenaansvarig: Karin Fägerlind, 0737537853

## Välkomna!!

### Vi tackar våra sponsorer:



BRASSERIE ELVERKET

