



# PM CENTRUM TEAM SPRINT

## Lördag 1 oktober 2011 Hammarbybacken

Dags för tävlingen där du har chansen att ta revansch! Med lag om två personer och fyra sträckor, springer varje person två sträckor. Om du är missnöjd med första sträckan, kan du komma igen på den andra! En sträcka går i typisk stads-sprintmiljö och en sträcka i skog. Sammanlagda längden på en löparens två sprintbanor är ungefär samma som en vanlig medeldistansbana.

### Samling

Vid Hammarbybackens fot, liftstationen. Snitslad gångväg från Tvärbanans hållplats Sickla kaj.

### 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)
- För info om cykelrutter: [www.cykla.stockholm.se](http://www.cykla.stockholm.se)

**Notera:** Pendeltågstraffiken avstängd mellan Stockholm Central och Älvsjö under hela helgen. Läs om alternativa färdvägar på [www.sl.se](http://www.sl.se).

### Parkering

Allmänna parkeringar finns inom Hammarby Sjästad. Ordinarie regler för parkering gäller, läs skyltar för information om regler och avgifter.

### Avstånd

Tvärbana – TC: 500m

### Starttider och banlängder - Team Sprint

HD 90	2,0 km	1,5 km	1,5 km	2,0 km	15.00
Mix	2,8 km	2,1 km	2,1 km	2,8 km	15.00
Damer	2,2 km	1,4 km	1,4 km	2,2 km	15.10
Herrar	2,8 km	2,1 km	2,1 km	2,8 km	15.10
D 34	2,0 km	1,5 km	1,5 km	2,0 km	15.10
H 26	1,1 km	1,0 km	1,0 km	1,1 km	15.10
D 26	1,1 km	1,0 km	1,0 km	1,1 km	15.20
H 34	2,0 km	1,5 km	1,5 km	2,0 km	15.20
Motion	2,0 km	1,5 km	1,5 km	2,0 km	15.20

Start och växling sker i anslutning till liftsystemet vid Hammarbybackens fot. Snitsling till startpunkt: ca 30 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 laget fyra sträckor. • Löparen som springer sträcka 1 springer även sträcka 3 och 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 30/9 kl 24:00 via tavling@centrumok.se

Varje löpare springer med en egen SI-pinne som används på båda sträckorna (1+3 alt. 2+4). Brickan skall 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 sista sträckan används dock måldomare och målstämplingen sker då efter målgång.
- Inkommande 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 och Motion.

### **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**

Hämtas 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. 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 och anmäl ert lag senast 14:00 på tävlingsdagen!

### **Klasser och avgifter - Direktanmälan**

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom	Hyra, SI-pinne
Öppen Motion 1	2,4 km	Vit	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen Motion 5	3,5 km	Orange/Röd	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen Motion 8	4,3 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 föranmälan.
- Medlemmar i svenska orienteringsklubbar kan få avgiften på faktura till klubben i efterhand. Övriga betalar kontant.
- Fri start mellan kl 15.00-16.00. 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 funktionär uppmanas att vänta då någon av starterna går 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 Hammarby Sjöstad och Hammarbybacken, delvis nyreviderad 2010 inför Skol SM och 2011 inför Centrum Team Sprint. Skala 1:4 000, ekvidistans 2,5 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.

## **Kartkomplettering**

P.g.a. grävarbete i Hammarbybacken under veckan innan tävlingen kan nya rörgravar och därtill hörande jordvallar finnas i Hammarbybacken. Dessa kommer inte vara utmärkta på kartan.

## **Förbjudna områden**

All tomtmark är 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. Några större motorvägar passerar genom området, vilka är markerade på kartan som förbjudet område. Även andra gårdar och tomtmarker är markerade som förbjudet område.

## **Kontroller och kontrollbeskrivningar**

Kontrollerna är märkta med skärm och stämpingsenhet. 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- och damklasserna. I mån av tid även övriga klasserna.

## **Prisceremoni**

C:a 16.30 sker prisceremonin. Priser delas ut i samtliga klasser:

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

## **Toaletter**

I serveringslokalen finns toaletter. Inga orienteringsskor tillåts i serveringslokalen.

## **Omklädnings och dusch**

Dusch erbjuds på Hammarby IP. Följ snitslar från TC c:a 900 meter.

## **Servering**

Servering finns i SkiStars stuga, på TC. Här finns lättare mat, kaffe, fikabröd osv. Efter prisutdelning serveras kall dryck till huggade.

## **Sjukvård**

På TC. Kontakta deltagarservice för att hitta rätt.

## Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Jakob Larsen, 073-660 23 47  
Banläggare/karritare: Oskar Karlin  
Sekretariat: Jakob Larsen, Mette Petersson  
Speaker: Jerk Rönnols  
Arenaansvarig: Karin Fägerlind

# Välkomna!

Tack till våra sponsorer

The logo for TIM, featuring the letters 'TIM' in a bold, blue, italicized sans-serif font. The letter 'I' has a green horizontal bar across its top.

BRASSERIE ELVERKET

The logo for COMVIQ, featuring the letters 'COMVIQ' in a bold, black, serif font.