



## Swedish League # 4 Sprintdistans Fisksätra-sprinten Tävlings-PM Elit-klasser

IOF World Ranking Event - Prolog till Stockholm City Cup

**Fredagen den 3 maj 2019**

### Klasser

W21, M21, D20 E, H18 E, D18 E, H18 E

Underklasserna E2-E3 beroende på deltagarantal, vilket bestäms i samband med publicering av startlistor.

### Banlängder och segrartider

Klass	Längd	Segrartid	Stigning	Klass	Längd	Segrartid	Stigning
W21	3280m	15 min	45m	W21-2	3050m	15 min	42,5m
M21	4060m	15 min	50m	M21-2	3580m	15 min	52,5m
D20 E	3070m	15 min					
H20 E	3600m	15 min		H20 E2	3370m	15 min	
D18 E	3070m	15 min		D18 E2	2730m	15 min	
H18 E	3600m	15 min		H18 E2	3210m	15 min	

W21 har 16 kontroller. M21 har 21 kontroller.



### Samling

Löpare samlas i karantänen, se karta ovan och separat Trafik-PM. Ledare får lov att följa löpare till karantänen.

### Karantän

Inomhus i Fisksätra Skola, öppnar kl.13:30. Samtliga tävlande skall ha registrerat sig och befinna sig i samlingsplatsen senast kl. 14:40.



**World  
Ranking  
Event**

Tävlande och ledare får inte före ankomst besöka arenan och löpare som utan tillstånd lämnar platsen inkl. uppvärmningsområdet utanför byggnaden kommer att nekas start. Ledare som lämnar karantän får ej återvända.

Teknik som innebär att tävlingen kan följas online eller att information kan inhämtas från onlinesändningen är inte tillåten i karantän.

Enkel sportförsäljning och servering finns i karantän.

#### Dispens karantän

Dispens för sen ankomst kan ges under vissa villkor för löpare som springer HD18 och skriver nationellt prov. Kontakta tävlingsledare Per Lembre, [per.lembre@gmail.com](mailto:per.lembre@gmail.com), för ansökan om dispens.

#### Återbud

Återbud skall alltid lämnas, oavsett hur nära inpå tävlingen det sker. Återbud lämnas till Michael Ahlqvist, på SMS till 070-4422331, men även [michael@momsom.se](mailto:michael@momsom.se). Av meddelandet ska följande framgå: Återbud, namn, klass, tävling. T.ex. "Återbud Johan Johansson H18 Sprint".

#### Reservtillsättning

Ingen reservtillsättning sker i WM21.

Reservtillsättning sker utanför ingången till karantänen kl. 14.00. Upprop sker i samband med tillsättningen. Deltagare som inte befinner sig på plats vid aktuell tidpunkt kan inte göra anspråk på reservplats, oavsett skäl till frånvaron. Deltagare kan dock ha representant som svarar vid uppropet.

Ansvarig för reservtillsättningen är SOFT:s arrangörscoach Bo Månsson.

#### Nummerlappar

Nummerlappar ges vid incheckning till karantänen, deltagares nummerlapp anges i startlistan.

Klassvis indelning av nummerlappar:

W21 1-100  
M21 101-200  
D20E 201-300  
H20E 301-400  
D18E 401-500  
H18E 501-600

E2/E3-klasser bär inte nummerlappar.

Ta med egna säkerhetsnålar.

#### GPS-enheter

Egna GPS-mottagare får användas av löpare men får inte delge någon information till löparen under loppet; inget ljud tillåts och displayer ska vara täckta.

#### Uppvärmningsområde

Efter incheckning till karantän är det fritt att utnyttja uppvärmningsområdet fram till förstart. Ingen utcheckning sker från karantän. Det är löpares ansvar att checka in vid rätt tid vid Förstart.

#### Bagage och överdragskläder

Bagage och överdragskläder lämnas på anvisad plats mellan karantän och förstart. Bagaget ska märkas med namn, klass, klubb, telefonnummer och nummerlappsnummer (om löpare bär nummerlapp). Bagaget transporteras till arenan och hämtas ut efter tävlingen.

#### Toaletter före tävling

Toaletter tillhandahålls i karantänen. Det är fritt att utnyttja dessa fram till check vid Förstart.



World  
Ranking  
Event

<b>Start</b>	Start 1, orange/vit snitsel. 320 meter från karantän till Förstart. 320 meter från Förstart till Startplats.
<b>Startprocedur</b>	6 min före start: Förstart med check och avprickning 5 min före start: Separat kontrollbeskrivning tillgänglig 4 min före start: Framlöpning till startplats, tiden medger jogg, inte gång 1 min före start: Ingång till kartfålla, karta
<b>Sen start</b>	Löpare som är sena till start kommer att erbjudas att starta mellan två löpare i samma klass. Ingen tidskompensation utgår vid sen start. Löpare ska anmäla sen start till personal vid starten och följa instruktioner.
<b>Startlista</b>	Startlista publiceras på Eventor senast torsdagen den 2 maj klockan 20.00.
<b>Terrängbeskrivning</b>	Tävlingsområdet består av ett miljonprogramsområde med långa höghus och varierade innergårdar, med trappor och broar. Höghusområdet omgärdas av tre tätbebyggda radhusområden och några skogspartier. Arenan ligger på havsnivå och tävlingsområdet når 50 meter över havet, vilket ger en hel del kupering. Området har aldrig använts för tävlingsorientering.  Videoklipp från terrängen finns på: <a href="https://www.facebook.com/jarlaorientering/">https://www.facebook.com/jarlaorientering/</a>

<b>Karta och specialtecken</b>	Nyritad karta 2018/2019 av Simon Hector enligt sprintkartnorm ISSOM2007.  Skala 1:4000, ekvidistans: 2,5 m.  Utskrift: BL-Idrottsservice.
--------------------------------	---



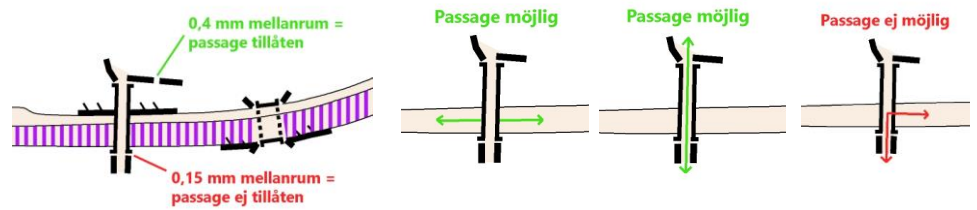
Kartprover

- x = lekställning, beachflagga
- o = grillplats
- = container, större återvinningskärl

<b>Tunnlar och broar</b>	I tävlingsområdet finns flera tunnlar och broar. Dessa är redovisade med tecknet för bro och enligt rekommendationer för ökad läsbarhet är det ett litet mellanrum på 0,15 mm mellan brotecknet och närmaste kartföremål. Om detta kartföremål är ett opasserbart linjeföremål, exempelvis en opasserbar mur eller ett opasserbart staket, är det varken tillåtet eller möjligt att passera i detta mellanrum. Passerbara mellanrum mellan opasserbara linjeföremål är redovisade med 0,4 mm eller mer. Se bild.
--------------------------	--



World  
Ranking  
Event



Återgivning av broar med passage på kartan

### Bro i flera plan

En bro i tävlingsterrängen delar sig i två delar. Se bilder och kartklipp. Där bron delar sig är det förbjudet och ej möjligt att passera den opasserbara muren på den övre nivån, men under bron/på markplan är det möjligt och tillåtet att passera.



Bro som delar sig



Vy från nedre plan



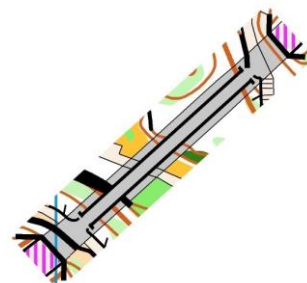
Vy från motsatt sidan



Återgivning på karta

### Bro ovanför bro (tre nivåer)

I tävlingsterrängen finns ett ställe där en gångbro ligger rakt under en trafikerad bilväg. Två nivåer är ritade på kartan (markplan och gångbro) medan den översta nivån (bilväg) har utelämnas eftersom den är förbjudet område. Se bild och kartklipp.



### Små tunnlar

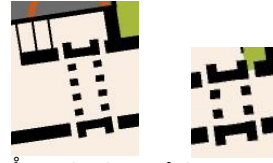
I en del av kartan finns en stor mängd små tunnlar. Dessa är redovisade enligt principen nämnd ovan. Se kartklipp och bild nedan.



World  
Ranking  
Event

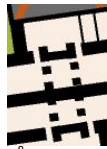


Exempel på småtunnlar



Återgivning på karta

Vid ett tillfälle passerar en tunnel ett streck för en opasserbar mur. Det är där tillåtet att passera genom tunneln (undre nivån) men ej tillåtet att passera muren på övre nivån/markplan, se bild nedan.



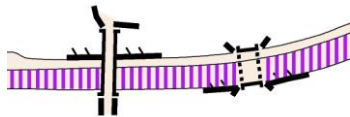
Återgivning karta (tunnel passerar förbjuden mur).

## Förbjudet område

Det är strikt förbjudet att beträda förbjudna områden enligt sprintreglerna. Vid vissa otydliga gränser används blågul snitsel för att markera förbjudet område. Blågul snitsel används också för att markera förbjudna passager där sådana förekommer. Det kommer att finnas kontroll- och banvakter ute på banan för att tillse att reglerna efterlevs. Löpare som beträder förbjudet område kommer att diskvalificeras.

I området finns vägar som är förbjudna att springa på. Hela vägen är förbjudet område. Eventuell trottoar är tillåten att springa på och då ej ritad som förbjudet område.

Vid de tillfällen då en bro passerar en väg med förbjudet område är det endast tillåtet att springa på bron, ej under bron. Vid de tillfällen en tunnel passerar en väg är det endast tillåtet att springa i tunneln, ej på vägen ovanför tunneln.



Förbjudet område vägvagnsritt med broar



Förbjuden passage

## Kontrollbeskrivning

Tryckt på karta och separat tillgänglig vid Förstart.

## Stämplingssystem

Sportident SI-card 5, 6, 8, 9, 10, 11 och SIAC kan användas. Meddela SI-nummer vid anmälan. Ingen Touch-free.

## Kontrollmarkering

Orange/vit skärm på stativ eller kontrollbockar med dubbla SI-enheter. Kontrollerna sitter mycket tätt i vissa partier. Var noggrann med kodsiffrorna för att undvika felstämpling.

## Regler för klädsel och skor

Inget krav på heltäckande klädsel. Skor med metalldubb är inte tillåtna.

## Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler inklusive regler för Swedish League & IOF World Ranking Event, samt detta PM.

## Maxtid

60 minuter.



World  
Ranking  
Event



<b>Löpare som bryter</b>	De löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mål och avläsning måste gå till Rödutgång och stämpla ut.
<b>Resultatredovisning</b>	Resultat anslås på arenan och publiceras på <a href="http://liveresultat.orientering.se">liveresultat.orientering.se</a> , samt Eventor.
<b>Livesänding, webb</b>	SOFT webbsänder från klockan 15.00. <b>För löpare är det inte tillåtet att ta del av webbsändningen live.</b> Tävlingen kan följas på <a href="https://live.orientering.se">https://live.orientering.se</a> . Kartor och banor kommer laddas upp till <a href="http://www.livelox.com">www.livelox.com</a> .
<b>Anmälningavgift</b>	Svenska klubbar faktureras i efterhand. För utländska löpare måste betalning ske innan start. Om anmälningavgift inte betalats medges ej start.  Nordea IBAN: SE89 9500 0099 6026 0494 4468 BIC/SWIFT: NDEASESS SWISH: 1234 1255 22, Plusgironr: 49 44 46-8  Ange namn, klubb och tävling vid betalning. Betalning på plats kan göras vid direktanmälan, med kort eller kontant i SEK eller Euro, växel kan endast fås i SEK.
<b>Speaker och invigning</b>	Speaker är Per Forsberg. Invigning och firande av orienteringssporten 100 år sker i samband med prisutdelningen efter att Swedish League-tävlingen är avslutad.
<b>Ledarstol</b>	Under tävlingen kommer de som för tillfället leder i klasserna WM21 få plats på scenen för att publiken ska se vem som är i ledning. Ny ledare ombeds att utan dröjsmål ta plats i ledarstolen.
<b>Priser</b>	Prisceremonier kommer att hållas på scenen för samtliga Elitklasser efter genomförd tävling och ropas upp av speakern. Ej hämtade priser tillfaller arrangören.
<b>Toaletter efter tävling</b>	Vid arenan, se separat Arenaskiss.
<b>Servering vid arenan</b>	Varm mat med internationell inspiration serveras av Fisksätra idrottsföreningar. Järsla Orientering erbjuder ett café på arenan.
<b>Första hjälpen</b>	Vid arenan, se arenaskiss.
<b>Publiktävlingar</b>	Se inbjudan och separat PM. Första start kl 18.30.
<b>Jury</b>	Juryns arbete leds av IOF:s Event Adviser Bo Månsson, dock utan rösträtt. Jury medlemmar anges senare.
<b>Avlysning</b>	Tävlingsområdet är strikt avlyst och förbjudet att vistas i för löpare till dess att tävlingarna är avgjorda. Undantag gäller för Saltsjöbanan och Saltsjöbadsleden. Se <a href="#">länk</a> på Eventor för detaljer.
<b>Duschar</b>	Varmvattendusch utomhus i direkt anslutning till arenan.
<b>Försäljning av sportartiklar</b>	Försäljning på Arenan av orienteringsutrustning från OL-specialisten.
<b>Barnpassning</b>	Barnpassning finns på arenan. Däremot utgår miniknat under Sprint-tävlingen, men erbjuds under lördagens medeldistans.



**World  
Ranking  
Event**

<b>Tävlingadministration</b>			
Tävlingsledare	Per Lembre	+46 70 2612112	per.lembre@gmail.com
Bitr tävlingsledare	Ola Henriksson	+46 73 3922229	ola.henriksson@mercur.se
Banläggare	Simon Hector	+46 76 9392139	simon.hector@hotmail.com
Tävlingsadminstration	Michael Ahlquist	+46 70 4422331	michael@momsom.se
Presskontakt	Fredrik Trahn	+46 70 9136796	fredrik.trahn@gmail.com
Kartritare	Simon Hector	+46 76 9392139	simon.hector@hotmail.com
Bankkontrollant	Jan Bojling, Solna OK	+46 70 7555104	jan.bojling@telia.com
Bankkontrollant	Annika Svensson, Solna OK	+46 70 6342971	annika.svensson@swedbank.se
Kartkontrollant	Fredrik Ahnlen		
Ansvarig SOFT Swedish League	Henrik Skoglund	+46 73 2558480	henrik.skoglund@orientering.se
SOFT arrangörscoach och IOF Event Adviser	Bosse Månsson	+46 70 5392888	bo.mansson@seaside.se
IT Coach	Samuel Henriksson	+46 70 4440728	samuel.henriksson@agero.se
Markägare	Stena Fastigheter och Nacka Kommun		

## Välkommen till Fisksätra-sprinten önskar Järla Orientering!

Tack till Nacka kommun och  
till vår sponsor:



**World  
Ranking  
Event**