

# stockholm rogaining

## PM 2009

**Samling:** Samlingen är vid Fredrika Bremer gymnasiet i Haninge, se hemsidan för vägvisning. Parkering enklast vid Torvalla simhall. Lätt att ta sig hit med pendeltåg till Handenterminalen, därifrån går flera bussar mot skolan, ange hållplats Söderbymalmsskolan, [www.sl.se](http://www.sl.se) för tidtabell.

*Inga skor inne i Hash House – tänk på oss som ska städa!*

**Efteranmälan:** Kan göras på plats i Hash House mellan 10.00-11.00, i mån av tillgång på kartor. 350 kr per person.

**Incheckning:** Från kl. 10.00 i Hash House. Då sker avprickning mot lista, utdelning av eventuella hyrbrickor, etc.

**Klassindelning:** Cykel eller löpning i klasserna: Herrar, damer, mixed, herrar veteraner, och mixed veteraner, samt juniorer och 15-16-åringar. För veteranklasser gäller att alla deltagare skall vara födda 1959 eller tidigare. Arrangören förbehåller sig rätten att slå ihop klasser vid för få anmälda i någon klass.

**Kartutdelning:** Sker klockan 11.00 vid Hash House. Deltagarna har då en timme på sig att planera kontrolltagningen.

**Start:** Gemensam start kl 12.00 på signal från tävlingsledaren, i närheten av Hash House. *Glöm inte att nolla och checka SI pinnen innan start.*

**Deltagare per lag:** 2-5 deltagare per lag. Alla i laget skall vara inom hörhåll för varandra under hela loppet. Vid kontrolltagning gäller att avståndet mellan lagmedlemmarna inte får vara längre än 20 meter, 40m för cykelklasserna.

**Senaste målgång:** Sker kl. 18.00 och 16.00 för cykel, samt 14.00 för ungdomarna. Således bör pannlampa eller liknande användas. Målgång efter senaste tiden innebär minuspoäng; -20 poäng för varje påbörjad minut.

**Mål:** Fredrika Bremergymnasiet.

**Antal kontroller:** 30 st

**Poängsättning:** Mellan 10 och 100 poäng per kontroll. Kodsiffror mellan 10 och 19 ger 10 poäng, mellan 21 och 29 ger 20 poäng o.s.v. upp till de mellan 101-109 som ger 100 poäng. Observera att det finns fler än 10 kontroller som ger 10 poäng. Därför heter kontrollerna 19a, 19b, 19c, osv - men alla dessa ger alltså tio poäng vardera (liksom de med nummer 10, 11, 12, osv). Detta gäller även kontroller värda mer än 10 poäng, dvs att det kan finnas kontroller märkta 39a som ger 30 poäng, 79b ger 70 poäng, osv.

**Kontrollerna:** Inga reflexer utan endast skärmar med SI enheter. Vid stämpling, lyssna efter ljud och titta efter ljus. Om enheten inte fungerar, så kom ihåg att säga till personalen när du kommer till målet. Obs! Andra kontroller kan finnas i skogen, kontrollera kodsiffran!

**Vätskekontroller/mat:** Vätskekontroller med Maxim sportdryck och vatten kommer att finnas ute i tävlingsområdet. Vätskan kommer att finnas ute från och med kl. 12.30. Vid Hash House kommer det att finnas vätska, bananer, russin. Middag ingår i anmälningsavgiften och finns efteråt från 16.00 i Hash House. **Vi kommer att sälja Maxim-produkter (gel, dryck) till mycket bra pris! Köp gärna innan start och ta med på loppet!**

**Tävlingsregler:** Alla i laget skall vara inom hörhåll under hela loppet. Vid kontrolltagning gäller att avståndet mellan lagmedlemmarna inte får vara längre än 20 meter, 40m för cykel. Lag som upptäcker att konkurrenter ej håller ihop skall rapportera detta till tävlingsledningen. Allt tävlande sker på **egen risk**. Det är ej tillåtet att lämna mat, dryck eller utrustning i tävlingsområdet **före** start eller att köpa saker på vägen! Däremot får man lämna detta under loppet för att hämta senare. Det är ej tillåtet att utnyttja annat färdssätt än löpning eller gång eller cykel. Ta med telefonnummer till funktionärer (070-300 94 99), får endast användas i nödfallssituation! Det är **förbjudet att beträda tomtmark och simma över sjöar/vattendrag!** Det är också förbjudet att springa utanför kartan. Tänk även på att vi nyttjar ett flitigt använt strövområde, många är ute och vandrar, rider och rastar hundar; **visa hänsyn i mötena med dessa! Observera även att en järnväg löper igenom tävlingsområdet - det är absolut förbjudet och förenat med livsfara att beträda spåren!** Det är även förbjudet att beträda väg 259 (Haningeleden och Jordbrolänken) samt väg 73 (Nynäsvägen). Dessa får (och kan) endast passeras på kartan redovisade över-/undergångar!

Områden markerade med violett raster är även dessa förbjudna att passera.

**Karta:** Flera olika, allt ifrån "Grönsaksblad" i 25:000-del till orienteringskartor i 1:10 000 del. Observera att alla kontroller inte finns på alla kartor. Använd kartorna tillsammans för att få tillgång till alla poäng.

**Terrängbeskrivning:** Blandad skogsmark, övervägande lättframkomligt, men med inslag av mer svårframkomlig och kuperad terräng. Inslag av både ängar och områden med bebyggelse.

**Omklädning och dusch:** Inomhus i Torvalla simhall, skyltat från Hash House. För allas trevnad inga smutsiga skor inomhus!

**Priser:** Priser till de främsta i varje klass! Prisutdelning kommer att hållas ca kl. 17.00 för cyklisterna och 19.00 för löparna. Vi tackar våra sponsorer som skänkt priser!

**Resultatlista:** Preliminära resultat under kvällen. Resultatlista publiceras på [www.stockholmrogaining.se](http://www.stockholmrogaining.se)

**Tävlingsledningen:**

**Medlemmar i OK Ravinen:**

Jonny Bergman, tävlingsledare

Gustav Bergman, banläggare

Lars Forsberg, ansvarig för hemsida och sekretariat

Jenny Tirén Berg. PR och Sponsrings-ansvarig

Samt många andra kontrollutsättare, mm!

**För vidare information:** [jonny.bergman@teliasonera.com](mailto:jonny.bergman@teliasonera.com), 070-300 94 99, och <http://www.stockholmrogaining.se>

**Varmt välkomna!**