

stockholm rogaining 15 nov '08

poäng-orientering till fots (6tim) eller cykel (4tim)

PM

Samling: Samlingen är vid Farsta Gymnasium, se hemsidan för skiss. Parkering vid Farsta Idrottsplats. Lätt att ta sig hit med t ex tunnelbanans gröna linje till Farsta centrum, därifrån en knapp kilometers promenad, se www.sl.se för tidtabell.

Efteranmälan: Kan göras på plats i Hash House från 10.00-11.00, i mån av tillgång på kartor, till anmälningsavgiften 300kr per person.

Incheckning: Deltagarpåsar lämnas ut från kl. 10.00 i Hash House.

Klassindelning: Cykel eller löpning i klasserna: Herrar, damer, mixed, juniorer (end. löpning) och veteraner (alltså pga få anmälda endast en veteranklass). För veteranklasser gäller att alla deltagare skall vara födda 1958 eller tidigare.

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.

Kartutdelning: Sker klockan 11.00 vid Hash House. Deltagarna har då 50 minuter på sig att planera kontrolltagningen.

Start: Vi går gemensamt till starten 11.50. Gemensam start kl 12.00 på signal från tävlingsledaren, i närheten av Hash House. *Glöm inte att nolla och checka SI pinnen innan start.*

Senaste målgång: Sker kl. 18.00 och 16.00 för cykel, samt 15.00 för juniorklassen. Således bör pannlampa eller liknande användas. Målgång efter senaste tiden innebär minuspoäng; -20 poäng för varje påbörjad minut.

Mål: Farsta Gymnasium

Antal kontroller: 30 st

Poängsättning: Mellan 10 och 100 poäng per kontroll. Kodsiffror mellan 31 och 33 ger 30 poäng, mellan 41 och 43 ger 40 poäng o.s.v. upp till de mellan 101-103 som ger 100 poäng.

Kontrollerna: Inga reflexer utan endast skärmar med SI enheter. Vid stämpling, lyssna efter ljud och titta efter ljus. Om enheten inte funkar, 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 PowerBar 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 etc. Middag ingår i anmälningsavgiften och serveras från 16.00 i Hash House. Vi kommer att sälja Power Bar-produkter (bars, 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 nödfallsituation! Det är **förbjudet att beträda tomtmark och simma över sjöar/vattendrag!** Det är också förbjudet att springa utanför kartan. Tänkt 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 i norra delen av kartan – det är naturligtvis absolut förbjudet och livsfarligt att beträda spåren! Om ni följer länsväg 259 (Haninge-Huddinge-vägen); använd cykelbanan!**

Karta: 25 000-del. Specialritad för Stockholm Rogaining

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

Omklädning och dusch: Inomhus i Farsa Ishall, skyltat från Hash House. Spar på varmvattnet så även de sista kämparna får varmt vatten! 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

Tävlingsledningen: **Medlemmar i OK Ravinen:**
Jonny Bergman, tävlingsledare
Hans Mård, 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, 070-300 94 99, och <http://www.stockholmrogaining.se>

Varmt välkomna!