



Senaste revidering  
2010-08-24

PM

# Hellasdubbeln

Nationell Medel- och Långdistansorientering  
lördagen 28 och söndagen 29 augusti 2010



- Samling** TC vid Harvedens IP ca 2,5 mil söder om Stockholms centrum
- Kollektivtrafik** Pendeltåg till Västerhaninge, gångavstånd mot nordost längs väg 257, ca 1 400 meter, röd-vit snitsel.
- Bilväg/  
Parkering** Skärm på väg 257, Gamla Nynäsvägen mellan Jordbro och Västerhaninge.  
Parkering inom Jordbro Företagspark, ingen avgift.  
Närmaste gångväg är en brant, ej barnvagnsvänlig stig i sandig sluttning, röd-vit snitsel.  
Funktionshindrade och personer med barnvagn kan ta kontakt med parkeringsfunktionärerna.
- Starttid** Första ordinarie starttid kl 10.00 för huvudklasser DH10-DH21 inkl. långklasser.  
Efteranmälda i klasser med lottade starttider startar först.  
Fri starttid mellan kl 10.00 och kl 12.00 för alla övriga klasser.
- Startplats** Lördagen: Start 1 Orange-vit snitsel, avstånd 1 400 meter. Toalett ca 150 meter före startplats.  
Observera att starten ligger intill bebyggelse!  
Söndagen: Start 1 Orange-vit snitsel, avstånd 1 500 meter. Toalett nära startplatsen.
- Strukna och sammanslagna klasser** Medeldistansen:  
H17-20 slås samman med H21M. H45M slås samman med H35M. D80 slås samman med D75.  
D18 slås samman med D20. Strukna klasser är D17-20, D21M, D55M, D85, D90, H55M, H85 och H90.

Långdistansen:

H17-20 slås samman med H21M. H55M slås samman med H45M. H18L slås samman med H18. H20L slås samman med H21. Strukna klasser är D17-20, D18, D18L, D20, D21M, D85, D90, H20, H35M, H85 och H90.

**Huvudklasser  
och  
motionsklasser**

Längder	lö	sö	lö	sö	lö	sö	lö	sö	lö	sö	lö	sö		
	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km	km		
Inskolning	1,5	2,6	D10	2,2	2,3	H10	2,2	2,3	D40	3,1	4,1	H40	3,8	6,2
U1 grön	1,5	2,6	D12	2,2	2,6	H12	2,2	2,6	D45	2,5	4,1	H45	3,8	5,7
U2 vit	2,2	2,3	D14	2,4	3,6	H14	3,0	3,9	D45M	2,4	3,3	H45M	H35M	4,7
U3 gul	2,2	2,6	D16	3,1	4,2	H16	3,5	4,8	D50	2,5	3,4	H50	3,4	5,4
U4 orange	2,4	3,6	D18	D20	utgår	H18	3,8	6,1	D55	2,2	3,4	H55	3,4	5,0
			D18L	-	utgår	H18L	-	H18	D55M	utgår	3,0	H55M	utgår	H45M
D17-20	utgår	utgår	D20	3,1	utgår	H20	4,4	utgår	D60	2,2	3,4	H60	2,5	4,5
H17-20	H21M	H21M	D20L	-	5,4	H20L	-	H21	D65	2,2	3,0	H65	2,5	4,1
			D21	4,0	5,1	H21	4,8	8,1	D70	2,2	2,6	H70	2,5	4,1
			D21M	utgår	utgår	H21M	3,5	6,6	D75	2,2	2,6	H75	2,2	3,0
			D21L	-	8,1	H21L	-	12,3	D80	D75	2,6	H80	2,2	3,0
			D35	3,1	4,5	H35	4,4	6,2	D85	utgår	utgår	H85	utgår	utgår
			D35M	3,1	4,1	H35M	3,1	utgår	D90	utgår	utgår	H 90	utgår	utgår
			D35L	-	5,4	H35L	-	8,1						

**Öppna klasser** Öppna klasser säljs kl 09.30-11.30 med fri starttid kl 10.00-12.00.

	lö km	sö km	lö km	sö km	lö km	sö km		
Ö1 vit	2,2	2,3	Ö2 gul	2,2	2,6	Ö3 gul	-	4,2
Ö4 orange	3,0	3,6	Ö5 röd	4,3	4,1	Ö6 violett	-	4,8
Ö7 blå	2,5	3,0	Ö8 svart	4,4	5,1	Ö9 svart	-	6,2

<b>Stämplings-system</b>	Sportident. SI-pinne går att hyra för 25 kr vilket anges i samband med anmälan. Ej återlämnad SI-pinne debiteras klubben med 300 kr. Om SI-enhet på kontroll inte fungerar ska stiftklämma och reservruta på kartan användas.
<b>Målgång</b>	Samtliga deltagare måste passera målet och läsa av SI-pinnen. Detta gäller även löpare som avbryter tävlingen. Hyrda SI-pinnar återlämnas i samband med avläsningen.
<b>Maxtid</b>	2,5 timmar
<b>Startlista o Resultatlista</b>	Publiceras på vår hemsida <a href="http://www.hellasorientering.se">www.hellasorientering.se</a>
<b>Karta</b>	Karta i skala 1:10 000 med ekvidistans 4 meter, reviderad 2009/2010. Kartorna är utskrivna på färglaser av BL-Idrottsservice. På långdistansen finns ett förbjudet område som är snitslat i terrängen med blågul snitsel. I övrigt är förbjudna områden enbart markerade på kartan. Lösa kontrollbeskrivningar finns vid start båda dagarna. För medeldistansbanorna (d.v.s. under lördagen) finns även kontrollbeskrivning på kartan. Svart-vita kartor finns vid starten för skuggning i Inskolnings- och U-klasserna.
<b>Terräng</b>	Måttlig till stark kupering, mestadels god framkomlighet. Mycket detaljrika områden förekommer. Rik förekomst av stigar i partierna närmast TC.
<b>Vätska</b>	Vätskestationer finns på långdistansen och är markerade på kartan.
<b>Priser</b>	Priser i huvudklasserna DH10-DH21 och inskolningsklassen. Prisutdelning sker efterhand så snart klassresultaten är klara.
<b>Omklädning, dusch o toa</b>	Omklädning, varmdusch och toaletter i anslutning till TC inomhus i Hanvedens idrottsanläggning.
<b>Övrig TC-service</b>	Välsorterad marka Sportförsäljning av Orienteringsspecialisten Barnpassning, öppen från kl 9:00, avgift 20:-, minimiålder 2 år Miniknat, start kl. 9:30-12:00, avgift 20:- Sjukvård
<b>Banläggare</b>	Gunnar Nyberg, medeldistans Micke Nyberg, långdistans
<b>Tävlingsledare</b>	Ann Storkitt, telefon: 070-950 84 24 eller e-post: <a href="mailto:ann@storkitt.se">ann@storkitt.se</a>
<b>Bankontrollant</b>	Kenneth Berglund, Hellas Orientering

**Välkommen!**  
**Hellas Orientering**