



# Arboga OK

## Inbjuder till "Luciaträffens" Veteranorientering torsdag 1 december 2022

Vi uppmanar deltagarna till försiktighet, stanna hemma om du är sjuk.

<b>Samling:</b>	Arboga OK klubbstuga.	
<b>Parkering:</b>	På anvisade platser. Avstånd P-TC 300m.	
<b>Banor:</b>	A: 4,3 km, B: 3,9 km, C: 2,8 km, D: 2,3 km, E: 1,6 km.	
<b>Anmälan:</b>	Anmälan via Eventor t.o.m. tisdag 29/11 kl. 23:59.	
<b>Anmälningavgift:</b>	<b>Medlemmar i Sörmlands OL-veteraner har gratis start. Övriga har Startavgift 50 kr (dusch ingår).</b> Betalningen sker med Swish: 123 370 54 72 och betalas vid anmälan, ange namn och klubb. (I undantagsfall betalning via Bankgiro: 445-2561).	
<b>Stämpelsystem:</b>	Sportident.	
<b>Start:</b>	Avstånd TC-start 700 m. Fri starttid med startstämpling mellan kl. 09:30-11:00. Töm & check vid starten.	
<b>Karta:</b>	Delvis reviderad 2022, ekvidistans 5 m. Bana A-C: skala 1:7500. Bana D och E: skala 1:5000. OBS! En stig mellan två hyggen är snitslad och skall följas på vissa banor, detta är inlagt på kartan. Karttryck kommer att vara uppsatt vid start.	
<b>Terrängtyp:</b>	Måttlig kupering. Mestadels god framkomlighet, bitvis stenbundet. Gallringsris och grönområden finns. Stigrikt.	
<b>Kontrolldefinitioner:</b>	Finns på kartan och på Eventor för utskrift.	
<b>Resultat:</b>	Finns på Eventor.	
<b>Livelox:</b>	Efter tävlingen finns möjlighet att lägga in hur du sprang i Livelox. (länk på Eventor tävlingssida).	
<b>Toalett:</b>	Endast på TC.	
<b>Dusch:</b>	Dusch AOK stugan.	
<b>Fika:</b>	Kaffe och mackor ingår i för alla.	
<b>Huvudfunktionärer:</b>	Tävlingsledare: Peder Wickström	070-375 15
10	Banläggare: Jan Grann	

Betala med Swish



123-370 54 72

Veteranorientering

Rev:3, 202211-01



# PM

## för "Luciaträffens" Veteranorientering torsdag 1 december 2022

För allmän info se inbjudan. PM innehåller kompletteringar inför arrangemanget.

- Samling:** Arboga OK klubbstuga.
- Parkering:** På anvisade platser. Avstånd P-TC 250m.
- Banor:** A: 4,4 km, B: 4,4 3,9 km, C: 2,9 km, D: 2,4 km, E: 1,7 km.
- Start:** Avstånd TC-start 800 m, orange/vit snitsel. Töm och check vid starten
- Mål:** Utbrutet mål ca 650 m till AOK-stugan, följ röd/vit snitsel till AOK-stugan.
- Avläsning:** Vid klubbstugan
- Karta:** Telefonnummer till TC finns på kartan.  
En stig mellan två hyggen är snitslad (röd/vit) och skall följas på vissa banor, detta är inlagt på kartan.  
Hyggen med förbudsområden pga. av nysådd skog finns.



Röd/vit snitslad stig



- Allmänt:** Arbete på elljusspårerna pågår.  
Banorna passerar vägar med mindre trafik. Var uppmärksam och följ trafikregler, löpning på vänster sida i löprikningen.
- Terrängtyp:** Skogsmark med gott om skogsvägar och stigar. Måttligt till svag kupering.  
God framkomlighet. Enstaka partier med stenbunden terräng förekommer. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mindre inslag av hyggen. Gallringsris och grönområden finns.
- Sjukvård:** Hjärtstarter och Första förband finns vid TC
- Toalett:** Endast i AOK-stugan
- Dusch:** Dusch i AOK stugan.
- Fika:** Kaffe och mackor ingår i för alla. (Sörmlands OL veteraner bjuder)
- Huvudfunktionärer:** Tävlingsledare: Peder Wickström 070-375 15 10  
Banläggare: Jan Grann

