



## Information 25-manna 2023

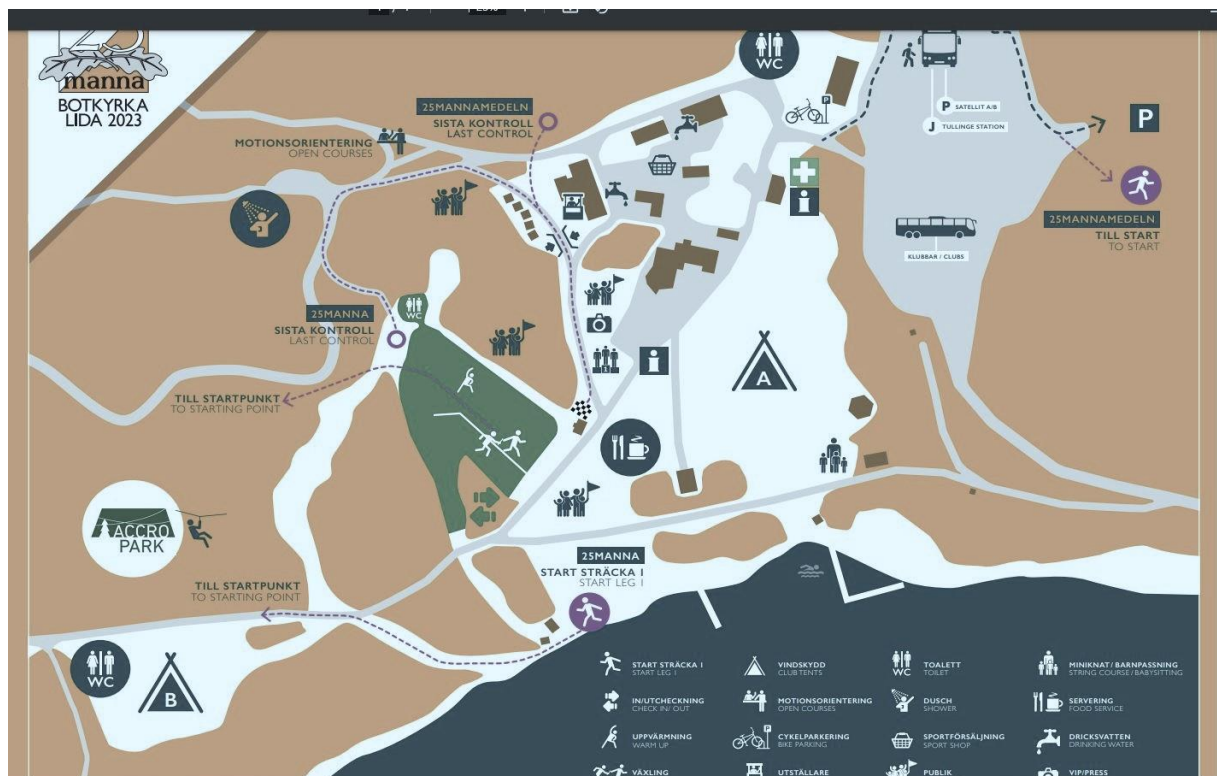
Här kommer lite information om årets 25-manna. Sätts ut på hemsidan och några utskrivna exemplar delas ut på bussen och på 25-mannaträningen med information.

Bussinfo, viktiga delar från PM och lite av varje.

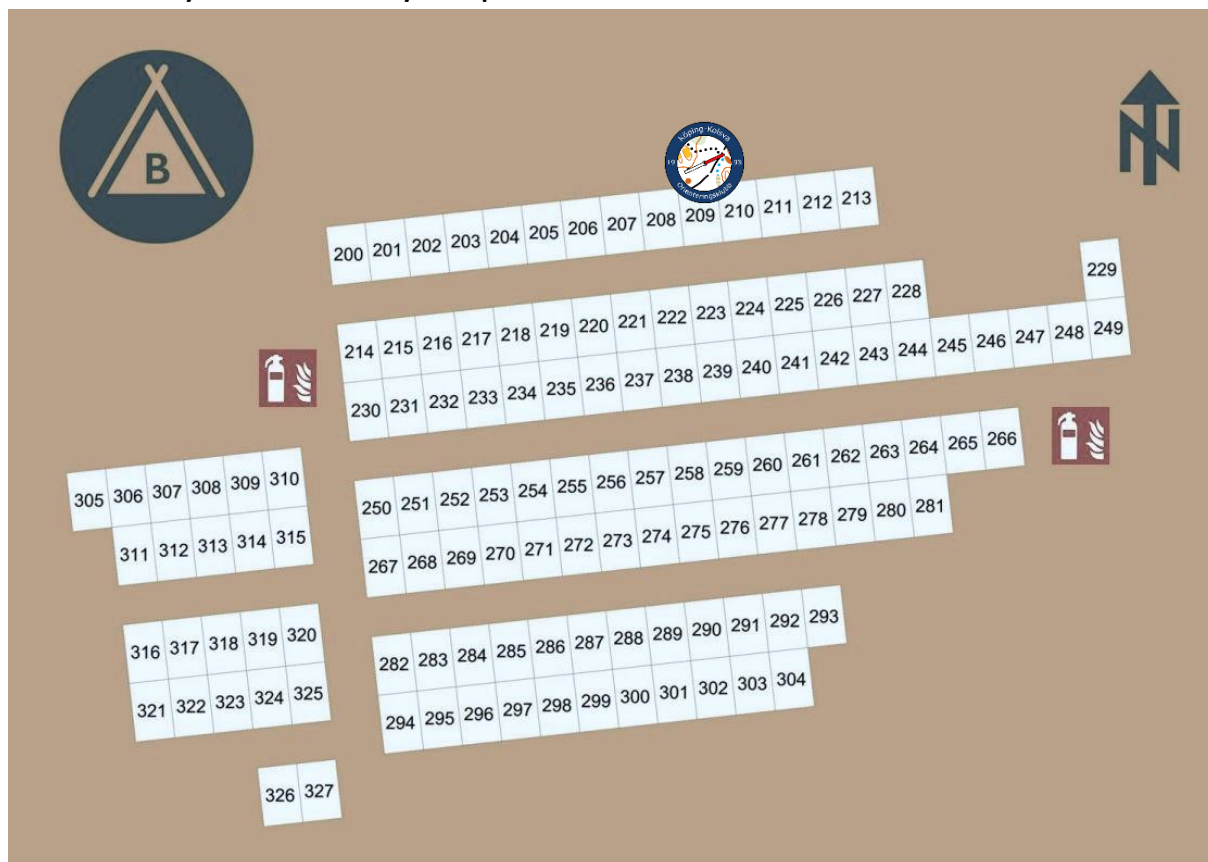
Bussen avgår 06:30 från parkeringen utanför Max hamburgerrestaurang.

Restiden är ungefär 1 timme 40 minuter. Bussen stannar vid arenan. Se [arenakarta](#) +längst upp till höger

Tävlingsarena Lida Friluftsgård, Tullinge, i Botkyrka kommun, GPS-koordinater 59,16230, 17.87881



Vi har 2 stycken vindskyddsplatser nummer 208 och 209.



## Start och beräknad målgång

Gemensam start kl. 09:00. Segrande lag beräknas i mål cirka kl 14:30.

Omstart för sträcka 25 kl.16:10 och för övriga sträckor kl 16:15. Sträcka 24 är då förkortad.

Vi har startnummer 282 och 283.


## KARTA OCH TERRÄNG


Karta: Skala 1: 7 500 för sträcka 3, 4 och 23, för övriga sträckor skala 1:10 000, ekvidistans 5 m.

Banpåtryck: Kodsiffran finns tryckt på kartan bredvid kontrollens ordningsnummer, t.ex. 4–109 för kontroll 4. På baksidan av kartan är lagnummer och sträcka tryckt. På kartan finns även ett nöd-telefonnummer tryckt.

**Terrängbeskrivning:** Området karaktäriseras av skogsmark med höjdparter och däremellan äldre granskog. Ett sammanhängande nät av stigar och motionsspår genomkorsar området. Detaljrikedomen är i stort normal för Stockholmsområdet, men det förekommer mycket detaljerade områden. Kupering: Måttlig kupering men några partier med kraftigare kupering finns. Framkomlighet: God till mycket god på de lättlöpta hållmarkerna men mindre områden med gallrad skog och täta partier förekommer.

**Lokala tecken:** Kolbotten Bilvrak, reklambanderoll

 Kolbotten

 Bilvrak, reklambanderoll

**Snitslade stigar** i terrängen förekommer. Otydliga stigar är snitslade med vit snitsel.

**MTB-spår:** I terrängen förekommer mountainbikespår som innehåller träkonstruktioner (spänger, ramper mm). Dessa spår är markerade som stigar, och är inte speciellt markerade på kartan.

**Förbjudna områden** Det finns några förbjudna områden i terrängen som är markerade på kartan.

Förbjudet område med en heldragen begränsningslinje är markerat med en heldragen blå/gul snitsel

I skogen finns en på kartan markerad opasserbar sankmark (svart konturlinje runt sankmarken), som kan vara farlig att passera.

Denna är markerad med blågul snitsel i terrängen, men är inte markerad med violett raster på kartan.



Se ungefärligt tävlingsområde.



**Nummerlappar:** Samtliga löpare ska bära nummerlapp. Den ska bäras väl synligt på bröstet och får inte vikas in. Egna säkerhetsnålar ska tas med. Det är viktigt att löparna använder den nummerlapp som stämmer överens med deras plats i den inlämnade laguppställningen.

**Kontroller och stämpling:** Varje kontroll har minst två stämplingsenheter. I vissa områden sitter kontrollerna mycket nära varandra. **Kontrollera kodsiffran noga innan stämpling.** Stämplingen är korrekt utförd när kontrollenheten indikerar med röd ljussignal och ett pip. Det är löparens ansvar att kontrollera att stämplingen har registrerats. Om någon enhet inte fungerar, ska löparen stämpla i annan enhet vid kontrollen. Saknad stämpling innebär diskvalificering, även om det finns vittnen på att löparen varit vid kontrollen. Ta det lugnt och var noggrann vid varje kontroll. Erfarenheten visar att det är lätt att uppfatta och höra en annan löpares stämpling som sin egen! Titta på ljussignalen.

**START:** Gemensam start för första sträckan är kl. 09:00. Löparna ska vara i startfällan senast kl. 08:45. Starten är på annan plats än växlingsområdet, men det är ändå väldigt viktigt att alla löpare passerar incheckningen som ligger i anslutning till växlingsområdet för registrering innan starten, där knyts SI-pinnen till nummerlappen via streckkod. Därefter slussas löparna via en fälla ner till starten. Var ute i god tid för att undvika kö. Ca 5 minuter före start släpps löparna fram till de numrerade startplatserna. Två minuter före start delas kartorna ut. Det är inte tillåtet att titta på kartan innan startsignalen. **Det är ingen stämpling vid startpunkten.** Det är löparens eget ansvar att incheckning sker – gäller alla sträckor!

### Växling sträcka 2 till sträcka 3:

Andra sträckans löpare ska ta fyra kartor och lämna över till tredje sträckans löpare. För att minska trängseln vid växlingsstaketet är det tillåtet för tredje sträckans löpare att fördela kartorna inom laget i övre delen av uppvärmningsområdet på väg ut mot startpunkten. Pga platsbrist är det inte tillåtet att vänta på kartor ända framme vid startpunkten. Skylt "Tävlingsområde" anger sista plats för fördelning av kartor.

**Växling sträcka 3 till sträcka 4 (samt växling sträcka 4/5/6 till sträcka 5/6/7)** När första löpare på sträcka tre kommer in för växling tar löparen den översta kartan på sträcka fyra och växlar till första löparen på sträcka fyra, osv för övriga löpare på sträcka tre tills samtliga löpare är ute på sträcka fyra.

### Växling sträcka 7 till sträcka 23.

När sträcka sju kommer in för att växla tar de tre först inkomna löparna den översta färgade "blindkartan" och lämnar den till löparen på sträcka 23. Löparen på sträcka 23 får slutligen den riktiga kartan av lagets sist växlande löpare på sträcka sju. 23:e sträckans löpare lämnar de tre blindkartorna till funktionär på väg till startpunkten. Växeln stänger kl. 16:00. Löpare som inte har växlat då kommer att delta i omstarten.

### EFTER VÄXLING OCH MÅLGÅNG

Efter växling/målgång uppmanas löparna att gå fram till avläsning utan dröjsmål. Det är viktigt för att få aktuella resultatlistor så snabbt som möjligt. Det är löparens ansvar att SI-pinnen blir avläst! Även löpare som utgått/brutit måste passera avläsningsfällan vid målet för registrering.

### OMSTART

Växeln stänger kl. 16:00. För de löpare som då inte har hunnit starta ordnas först en gemensam omstart för löpare som ska ut på sträcka 25 kl 16:10 och sedan en andra gemensam omstart för löpare som ska ut på övriga sträckor kl 16:15. För löpare på sträcka 25 sker omstarten från kartplanket. För löpare på sträcka 24 sker omstarten med förkortad bana på separat plats vid växelfällan. För övriga löpare sker omstarten vid kartplanket. I omstarten får även löpare från lag som brutit eller diskvalificerats delta. Alla löpare i omstarten måste gå in genom incheckningen för att tömma, checka och koppla sina SI-pinnar till nummerlappen. På grund av risk för trängsel ombeds löparna att vara ute i god tid, senast kl 16:00, innan omstarten och att följa startfunktionärernas instruktioner.

## TÄVLINGSSERVICE

Resultatservice och Livelox Preliminära resultat presenteras löpande under tävlingen [www.25manna.se/liveresultat/](http://www.25manna.se/liveresultat/)

KKOK har inga utsedda ledare utan man hjälper varandra under dagen och alla stannar naturligtvis i möjligaste mån kvar till sista löpare gått i mål!

Detta PM kan uppdateras under veckan.

## Till sist: HA KUL OCH STÄMPLA RÄTT!

| KKOK Lag 1   |           | utg 20231004  |         |         | Lagnummer 282       |                     |                     |                  |                   |
|--|-----------|---------------|---------|---------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| Sträcka  | Svårighet | Skala         | Längd   | Gafflad | Tillåten för        | Namn                | Namn                | Namn             | Namn              |
| 1  | Blå       | 10 000        | 7,5     | Ja      | Alla                | Jonas Vikström      |                     |                  |                   |
| 2  | Blå       | 10 000        | 5,2     | Ja      | Damer               | Karin Elgh          |                     |                  |                   |
| 3  | Orange    | 7 500         | 4,1     | Ja      | -H16/H50-, Damer    | Ola Toven           | Christer Linderborg | Moa Lindgren     | Mats Birkestål    |
| 4  | Vit       | 7 500         | 2,8     | Ja      | -H14/H60-, -D18/D45 | Naemi Lundblad      | Selma Elgh          | Agnes Lindgren   | Casper Enarsson   |
| 5  | Blå       | 10 000        | 6,6     | Ja      | Alla                | Daniel Forsström    | Niclas Larsson      | Erik Lindgren    | Henrik Holmberg   |
| 6  | Blå       | 10 000        | 4,8     | Ja      | Damer               | Emma Klemets        | Sandra Burén        | Lisa Gustafsson  | Malin Welen       |
| 7  | Röd       | 10 000        | 5,5     | Ja      | Alla                | Marcus Ek           | Thomas Ek           | Cristian Larsson | Mattias Löf       |
| 23   | Orange    | 7 500         | 4,2     | Nej     | H16/H55-, -D20/D40  | Jonathan Enarsson   |                     |                  |                   |
| 24   | Blå       | 10 000        | 9,2/6,6 | Nej     | Alla                | Joel Larsson        |                     |                  |                   |
| 25   | Blå       | 10 000        | 6,4     | Nej     | Damer               | Martina Welen       |                     |                  |                   |
| KKOK Lag 2   |           | Lagnummer 283 |         |         |                     |                     |                     |                  |                   |
| Sträcka  | Svårighet | Skala         | Längd   | Gafflad | Tillåten för        | Namn                | Namn                | Namn             | Namn              |
| 1  | Blå       | 10 000        | 7,5     | Ja      | Alla                | Anders Eriksson     |                     |                  |                   |
| 2  | Blå       | 10 000        | 5,2     | Ja      | Damer               | Johanna Zetterlund  |                     |                  |                   |
| 3  | Orange    | 7 500         | 4,1     | Ja      | -H16/H50-, Damer    | Sara Vikström       | Jonna Sandberg      | Kenneth Larsson  | Anna Eriksson     |
| 4  | Vit       | 7 500         | 2,8     | Ja      | -H14/H60-, -D18/D45 | Don Sjögren         | Anna Gunnarsson     | Pernilla Einan   | Therese Björklund |
| 5  | Blå       | 10 000        | 6,6     | Ja      | Alla                | Anders Waldemarsson | Leif Wadman         | Rolf Gustafsson  | Benneth Sundqvist |
| 6  | Blå       | 10 000        | 4,8     | Ja      | Damer               | Kristin Höög        | Anna Lysell         | Marie Larsson    | Karin Profors     |
| 7  | Röd       | 10 000        | 5,5     | Ja      | Alla                | Joakim Sandberg     | Mats Landquist      | Pernilla Klemets | Ola Lindholm      |
| 23   | Orange    | 7 500         | 4,2     | Nej     | H16/H55-, -D20/D40  | Anders Palm         |                     |                  |                   |
| 24   | Blå       | 10 000        | 9,2/6,5 | Nej     | Alla                | Johan Celander      |                     |                  |                   |
| 25   | Blå       | 10 000        | 6,4     | Nej     | Damer               | Helena Holmberg     |                     |                  |                   |
| I banlängderna ingår 800 m snitslad sträcka                |           |               |         |         | Reserver:           | Agnes Gustafsson    |                     |                  |                   |
| Omstarten springer 6,5 km på sista sträckan                |           |               |         |         |                     | Bo Eriksson         |                     |                  |                   |
| Vid eventuella frågor kontakta Cristian Larsson 0730921598 |           |               |         |         |                     | Pelle Hook          |                     |                  |                   |

