



PM Svenska mästerskapen, Långdistans 28-29 augusti.

Arrangör

OK Tyr Karlstad och SK Örnen Molkom.

Tävlingsarena

Idrottsplatsen Molkom.

Samling

Molkom mellan Karlstad och Filipstad, vägvisning från Rv 63.

Parkering

Parkering – Arena ca 100 – 600 m. Gäller tävlande kval samt ledare, press, VIP och åskådare.

Vid finalen separat parkering för tävlande. Vägvisning från Rv 63. Hämtning av fordon kan ske via bagagetransporten.

Löpare som anländer med stor buss måste hänvisas särskild väg till parkeringen. Föranmälan önskas till chefen trafik Leif Martinsson, tel 076-184 85 49, eller e-post leif.eva.martinsson@telia.com

OBS! Löpare får ej besöka arenan före start och ledare får ej återvända till samling – parkering från arenan. Gäller både kval och final.

Deltagarkuvert - nummerlappar

Deltagarkuvert innehållande tävlingsinformation, nummerlapp, märklapp till bagage samt måltidsbiljett hämtas vid informationen på samlingsplatsen för kvalet.

Vid finalen hämtas nya nummerlappar, märklapp till bagage samt måltidsbiljett vid informationen på samlingsplatsen för finalen.

GPS

Vid finalen kommer ett antal utvalda löpare att bära en GPS-enhet under tävlingen. Vilka kommer att framgå av lista anslagen vid samlingsplatsen, där dessa enheter också hämtas ut 60-20 minuter innan start.

GPS-enheten lämnas sedan vid målet i anslutning till avläsning av SI-brickan. Ingen löpare får ta del av GPS-sändningen innan start.

Ombyte

Sker på respektive samlingsplats. Ombytestält finns.

Klädsel

Heltäckande. Kontroll sker när löparna lämnar samlingsplatserna.

Bagage

Bagage väl märkt med erhållen märklapp lämnas på anvisad plats vid samlingen. Transporteras till arenan.

Obs! Ingen sortering av omärkt bagage.

Överdrag

Kan medföras till förstart. Lämnas på anvisad plats för transport till arenan.



Fördelning löpare kval - final

Klass			Till	Antal
	Anmälda	Heat	Final/heat	FINAL
D 21	85	3	12	36
H 21	136	4	10	40
D 20	65	2	15	30
H 20	74	2	15	30
D 18	83	3	12	36
H 18	115	3	12	36
	558			208

Klassdata

Kval lördag						
Klass	H21	H20	H18	D21	D20	D18
Start	10.00 -11.07	10.45 -11.57	11.20 -12.36	10.00 -10.56	10.45 -11.49	11.20 -12.14
Nummerlappar	1- 200	401 - 545	801 - 1000	201 - 345	601 – 700	1001 - 1145
Banlängd	10,0 – 10,2 km	8,3 – 8,4 km	7,2 – 7,2 km	7,2 – 7,3 km	6,1 – 6,2 km	5,2 – 5,2 km
Beräknad segrartid	58 min	51 min	46 min	51 min	47 min	41 min

Final söndag						
Klass	H21	H20	H18	D21	D20	D18
Start	09.32-11.29	09.42 -11.39	09.52 -11.49	09.53 -11.50	09.30 -11.27	09.34-11.31
Nummerlappar	1 – 45	201 – 245	401 – 445	101 – 145	301 – 345	501 - 545
Banlängd	16,6 km	12, 0 km	9,4 km	10,6 km	8,2 km	6,7 km
Beräknad segrartid	94 min	72 min	58 min	73 min	61 min	51 min

Kartbyte

Vid finalen har klassen H21 kartbyte.

Nummerlappar

Vid kvalet enkel nummerlapp, fästes på bröstet. Vid finalen sätts nummerlapparna på bröst och rygg. Nummerlapparna skall bäras väl synliga och ovikta. Säkerhetsnålar medföljer.

Förstart kval

Avstånd samling - förstart 750 m väg. Vid förstarten sker tömning och check av SI-pinne.

Vid förstarten sker upprop och avprickning 9 min före starttid. Det är den tävlandes ansvar att komma i rätt tid.

Avstånd förstart - tidstart 300 m stig, Samling - start orange/vit snitsel.

Det är tillåtet för ledare som inte varit på arenan att besöka förstarten.



Förstart final

Avstånd samling - förstart 700 m väg - stig. Vid förstart sker tömning och check av SI-pinne.

Vid förstart sker upprop och avprickning 9 min före starttid. Det är den tävlandes ansvar att komma i rätt tid.

Avstånd förstart – tidstart 300 m väg - stig. Samling - start orange/vit snitsel.

Det är tillåtet för ledare som inte varit på arenan att besöka förstarten.

OBS! På väg till förstart passerar en obebakad järnvägsövergång. Var försiktiga vid passerandet, vakt finns. 2 min extra tid bör tas i anspråk.

Tidstart

Avprickning och ingång i startfålla 3 min före start. Kontrollbeskrivning tas 2 min före start. Den tävlande går fram till kartan 1 min före start. Startsignal från pipklocka. Digital klocka visar tiden.

Sen start

Sen start får ske endast på startfunktionärs tillstånd. Funktionären avgör när start får ske. Lottad starttid gäller.

Start får ske max 15 min efter lottad starttid.

Kontroller

Markerade med orange-vit skärm, kodsiffra och två elektroniska stämpelenheter.

Karta

Ritad av Per Bengtsson, Kartservice 2009 – 2010. Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m. Offsettryck.

Lokala tecken

x = jordkällare, o = kolbotten:

Terrängbeskrivning

Skogsmark med måttlig till stark kupering. Framkomligheten är mestadels god men varierad med öppna och täta områden vilka är redovisade på kartan. Kulturmark med vägar, stigar, diken samt sankmarker förekommer i södra delen av tävlingsområdet.

I tävlingsområdet finns ett stort dike. Detta passerar bäst vid markerade övergångar eller befintliga broar.

Stämplingssystem

SportIdent. Egna brickor får användas. SI-nummer anges i samband med anmälan. Hyrbricka tilldelas löpare som ej angett SI-nummer vid anmälan, kostnad 25 kr. Förlorad bricka debiteras 300 kr.

Det ligger på löparens ansvar att kontrollera att stämplingen registrerats. **SI-Card 9 kan ej användas.**

Kontrollbeskrivning

Storlek max. H21 228 x 48 mm, H20 156 x 48 mm, H18 126 x 48 mm, D21 144 x 48 mm, D20 138 x 48 mm, D18 132 x 48 mm.

Kontrollbeskrivning finns även på kartan.

Förbudsområden

Tomtmark och områden markerade på kartan. Vidare där skyltar och/eller band är uppsatta i anslutning till starter och arena. Förbudsområdena skall respekteras av alla.

Maxtid

Kvalet 2,0 tim. Finalen 3,0 tim.



Vätska

Vatten finns vid samling och tidstart. Vatten och Enervit sporttryck finns vid förstart, på banan, varvning och målet.

Vid finalen kan langning av egen vätska ske i anslutning till varvning.

Målgång

Målstämpling och direkt därefter avläsning av SI-pinne.

Viltrapport

Lämnas på arenan direkt efter målgång.

Tävlingskartan

Samlas in efter målgång. Även löpare som bryter skall lämna in kartan.

Nya kartor, kval - final, erhålls vid informationen på arenan, söndag från kl 12.00.

Sjukvård

Finns på arenan. Första förband finns hos kontrollvakterna. Bår finns vid sjukvårdsplats angiven på kartan och vid arenan.

Massage - tejpning

Vid arena kan kostnadsfri massage och hjälp med tejpning erhållas under tävlingsdagarna.

Dusch

Inomhus för damer både kval och final. Herrar utomhus vid kvalet och inomhus vid finalen.

Toaletter

Finns på samlingsplatserna, förstarterna och arenan.

Vindskydd

Tillåtet att sätta upp på anvisad plats i anslutning till arenan.

Fältmåltid

Serveras på arenan, öppet mellan 11.00 – 16.00 båda dagarna.

Löpare erhåller matbiljett i sitt deltagarkuvert.

Förbeställda luncher till andra än löpare löses ut i informationstältet på arenan. Ytterligare ett begränsat antal matbiljetter finns till försäljning vid informationstältet.

Löpare som anmält vegetarisk- eller annan specialkost anmäler detta till funktionär vid matserveringen.

Servering

Finns på arenan. Hamburgare, korv, smörgås, kaffe, te, dricka samt lite godis.

Startlistor

Startlistor kvalet kommer att finnas på hemsidan onsdagen den 25/8, uppsatta tävlingsdagen på samlingsplatsen och arenan.

Startlistor finalen anslås på arenan snarast möjligt efter kvalet lördag, på hemsidan samt vid samlingen söndag.

Startlistor till försäljning vid informationstältet på arenan.



Sportförsäljning

På arenan samt i mindre omfattning vid samlingsplatserna, Löpex Sport.

Återbud

Återbud lämnas fram till fredag 27/8 kl 22.00 på hemsidan under funktionen återbud.
Tävlingsdagarna kan återbud lämnas till kl 08.00, tel 0705-21 99 46 eller 073-416 81 34.

Ledarpaket och observatörspaket

Beställda utlämnas vid informationstältet på arenan.

Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets regler kompletterade med arrangörens inbjudan och PM gäller.

Tävlingsjury

Henrik Skoglund SOFT sammankallande, Göran Frisk OK Kullingshof, Jerker Boman Gävle OK.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare	Hans Lövgren	0730 – 72 36 10
Bitr. tävlingsledare	Kjell Persson	070 – 571 07 30
Banläggare	Magnus Albinsson	070 – 580 99 91
Bitr. banläggare	Lars-B Larsson	070 – 600 96 82
Bitr. banläggare	Sören Johansson	070 – 695 89 76
Tävlingskontrollant	Kjell Johansson, Skattkärrs IF070	– 225 26 27
Bankontrollant	Hans Jansson, Filipstads OK	070 – 661 46 47
Pressansvarig	Per Nyström	0708 – 56 99 09
Speaker	Per-Anders Bergman	070 – 856 99 09
Arrangörcoach SOFT	Henrik Skoglund	0732 – 55 84 80

VÄLKOMNA och LYCKA TILL

