



PM Lången 2:e november 2024



Välkommen till 2024 års upplaga av Lången i Karlstad

Samling

Karlstads Universitet, Kronoparken, Karlstad.

Lat/Long: [59.40618, 13.58071](#)

Trafik

Bil

Från E18 tag av vid avfart Universitetsmotet, i rondell norr om E18 följ skyltning och tävlingens vägvisning mot Universitetet ca 400 m norrut längs Sommargatan. Följ sedan skyltning till lämplig parkering och vidare till tävlingsarenan. Avstånd mellan parkering-arena 250 m. Parkering sker på universitetets parkering och det finns gott om platser.

Universitetets parkeringen är en betalparkering som hanteras via Aimo Park. Kostnad 4 kr/timme. Klicka på länkarna för att installera appen i [App store](#) och i [Google play](#)

Digital karta med vägvisning möjlig genom att klicka på koordinaterna ovan.

Kollektivt

Man tar sig enkelt till arenan med flera av Karlstads stadsbussar. Hållplatsen "Universitetet" ligger precis intill arenan.

Lämplig linje från "Stora Torget" är linjen "Stadstrafik 1" som tar 11 min och går 1 ggr/30 min

Sök upp lämplig resa på [Värmlandstrafiks Reseplanerare](#)

Arena

Arena på torget framför Karlstads Universitets huvudentré.

Området har begränsat med gräsytor och underlaget på arenan är betongplattor och asfalt.

Klubbflaggor och ett fåtal klubbttält kan sättas upp på ett litet gräsområde intill arenan. Ytan är som sagt begränsad. Samordna med varandra så kommer det gå bra.



Anmälan

Anmälan till öppna klasser Para, Inskolning 2 km, Mycket lätt 3 km, Lätt 5 km, Medelsvår 4 km, Medelsvår 7 km, Svår 5 km, Svår 10 km samt H10 och D10 kan göras vid sekretariatet på arenan kl 9:45 – 11:30.

Direktanmälan till öppna klasserna Medelsvår 7 km samt Svår 10 km måste ske i god tid innan bussen till start avgår kl 10.20

För löpare med svensk klubbtilhörighet kan startavgiften faktureras i efterhand. Klublösa och utländska deltagare betalar avgiften på plats med swish eller med kort i kiosken.

Strukna klasser

D75

Start

Start 1

Startplatsen ligger ca 5 km från arenan. Bussar avgår från arenan (se arenakarta) **kl 10.20 och kl 10.50. Bussarna kommer att vara fullsatta så man måste åka med den bussavgång som tabellen nedan anger för sin starttid. Enbart tävlande löpare får åka med på bussarna.**

Från bussavstigningen är det ca 600 m till startplatsen. Följ skyltar och orange-vit snitsel. **Missar man bussen från arenan, så får man själv lösa transporten till startplatsen (sekretariatet kan ange platsen)**

Gemensam start klassvis, med första start kl 11:00. De öppna klasserna Svår 10 samt Medelsvår 7 kan välja fri individuell start med startstämpel mellan kl 10.30-12.00 med avbrott precis före varje masstart (startpersonalen ger direktiv).

Observera att samtliga klasser måste passera startpunkten.

Starttid	Klasser	Buss avgång från arenan
11:00	H21, H55, D65, Medelsvår 7	10.20
11:10	D35, D21K, D16, H65, Svår 10	10.20
11:30	D21, H16, D17-20, D55, H17-20	10.50
11:40	H45, D45, H21K, H35	10.50

Se till att vara vid starten minst 5 min innan starttiden för incheckning till din startgrupp. Det är många deltagare som behöver checkas och många kartor som ska delas ut på kort tid.

Respektera de avspärningar som finns vid starten. Uppvärmning sker enbart utmed vägen mellan bussavsläpp och startplatsen. All terräng runt om startplatsen är klassat som tävlingsområde och är därmed förbjuden att beträda.

OBS! Det finns två toaletter vid bussavsläppet. 90-100 personer i samma bussavgång ska dock dela på dessa, så köer kommer troligen uppstå.

Transport av överdrag tillbaka till arenan från startplatsen finns.



Start 2 (Klasmossen)

Starten sker ca 800 m från arenan. Följ skyltar och orange-blå snitsel. Väg till start går utmed gång- och cykelbanor och stig i skog. Var ändå vaksam på trafiken i korsningar så inga olyckor sker.

Gemensam start klassvis, med första start kl 11:00.

Observera att samtliga klasser måste passera startpunkten.

Starttid	Klasser
11:00	D14, H12, H75 Öppna klasser (deltagare från 11 år): Mycket lätt 3 km, Svår 5 km
11:15	H14, D12, D75 Öppna klasser (deltagare från 11 år): Lätt 5 km, Medelsvår 4 km, Para

Öppna klasser kan välja fri starttid med startstämpling i separat fålla mellan kl 10.30-12.00. H10/D10, Inskolning 2 km och ensamma deltagare under 11 år i övriga Öppna klasser deltar ej i masstart utan startar alltid med startstämpling i separat fålla mellan kl 10.30-12.00.

Se till att vara vid starten ca 5 min innan starttiden för incheckning till din startgrupp. Det är många deltagare som behöver checkas och många kartor som ska delas ut på kort tid.

Respektera de avspärningar som finns på arenan och vid starten.

Uppvärmning sker utmed vägen till starten samt fotbollsplanen vid starten. All terräng norr om startplatsen är klassat som tävlingsområde och är därmed förbjuden att beträda.

OBS! Det finns ingen toalett vid startplatsen.

Transport av överdrag tillbaka till arenan från startplatsen erbjuds.

Sen start

Får endast ske efter anvisning av startpersonal.

Inskolning

Skyltning med glada och ledsna gubbar finns längs banan.

Para

Skyltning med glada och ledsna gubbar finns längs banan.

Miniknat

Finns vid arenan och är öppen kl 9.30-11.00. Betalning 20:- med swish eller kontanter.

Barnpassning

Finns vid arenan och är öppen från kl 9.45. Barnen ska vara klädda för att vara utomhus. Vid för dåligt väder kommer barnen gå inomhus till en lokal som ligger i anslutning till arenan. Barnpassning erbjuds endast för den som förbokat tjänsten via Eventor. För löpare med svensk klubbtilhörighet kan avgiften faktureras i efterhand. Klubblösa och utländska deltagare betalar avgiften på plats med swish eller kort i kiosken.



Karta och Tävlingsområde

Västra delen av tävlingsområdet: Utsnitt av OK Tyr kartdatabas "Tyrterrängen" ritades av Jerker Boman/Karl-Erik Engblom, och reviderats av klubbmedlemmar, senast hösten 2024.

Östra delen av tävlingsområdet: utsnitt av OK Tyr kartdatabas "Kronoparken" reviderad av Per Bengtsson våren 2023. Revidering i banstråk har gjorts under hösten 2024.

Ekvidistans 5 m. Laserutskrift

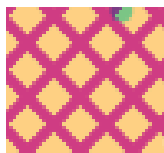
I princip hela tävlingsområdet är stadsnära skogsområde och upp trampade stråk som ej redovisas på kartan förekommer i terrängen.

De längre banorna från Start1 passerar genom bostadsområden och har flera vägpassager. Inga vägar är avstängda, så var vaksamma och följ trafikreglerna. Förbjudna områden begränsar vägvalen och styr löparna till passager där varningsskyltar finns för tävlingen och på något ställe också vägvakter för säkrare vägpassage. Det är löparens ansvar att följa trafikregler i alla lägen, så ingen olycka sker.

Förbjudet område

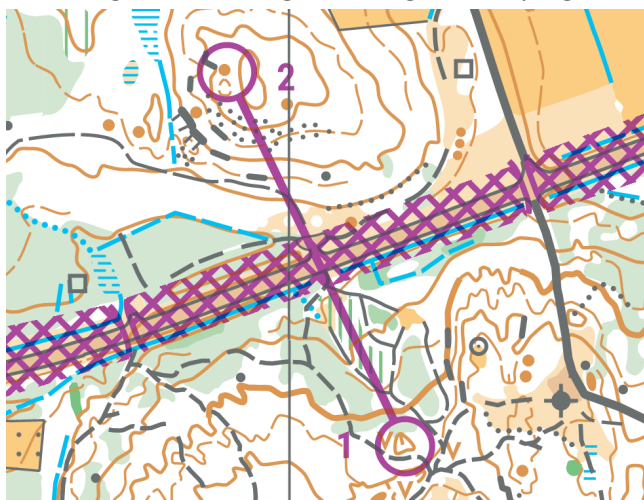
I tävlingsområdet finns vägar och fält som är förbjudet område. Området är markerat på kartan med kartsymbol 709 (förbjudet område).

Ingen markering förekommer i terrängen.



Vägval runt förbjudet område

På samtliga banor från Start 1 förekommer sträckor mellan kontroller som har förbjudet område på sträckan likt exemplet nedan. Här behöver löparen välja vilken passage förbi det förbjudna området hen tänker använda. Strecket mellan kontroller går rakt över det förbjudna området. Det är absolut förbjudet att passera det förbjudna området på annan plats än de markerade passagera. Ingen markering finns i terrängen. Passagera är tydliga och lätta att upptäcka när man kommer dit.



loggator



SUNDSTABADET

ProVia 50 år

SM
Karlstad 2025
Stafett & Medeldistans

ELITIDROTTSUNIVERSITETET

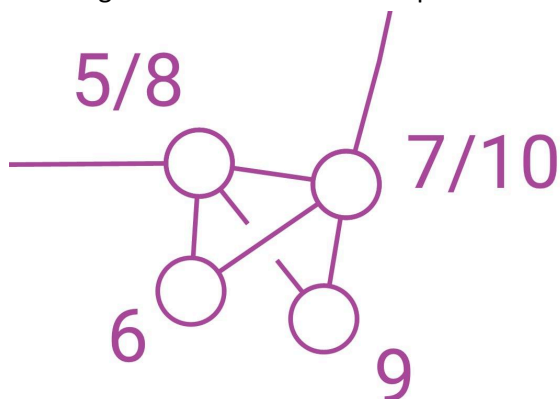
MAURTEN LÖP1

ELITE STADSHOTELLET
KARLSTAD

TENGBOM

Undvik fel i gaffling

Var uppmärksam och undvik att springa till fel kontroll i gafflingar på banan. Exemplet nedan visar ett exempel där det är mycket lätt att av misstag springa till kontroll 9 istället för kontroll 6 efter kontroll 5. På några få banor råkar numren på kontrollerna sammanfalla likt exemplet nedan.

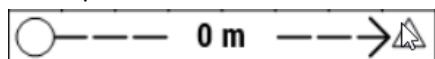


Kartbyte och kartvändning

Samtliga klasser från Start 1 kommer ha en 2-sidig karta från start. Flertalet klasser kommer dessutom att få ytterligare en karta vid ett kartbyte utmed banan. Vid kartvändning och kartbyte är en ny startpunkt markerad med utgångspunkt från sista kontrollen på kartan innan vändningen eller kartbytet. Se exemplet nedan.



I exemplet ovan ser definitionen ut så här (med noll meter till ny startpunkt):



Terrängbeskrivning

Lätt till måttligt kuperad skogsmark med god framkomlighet i mestadels stigrik terräng. I stora delar av tävlingsområdet förekommer rikligt med små och medelstora stigar. De längre banorna berörs också av detaljrika höjdparter på delar av banan. Passager i bostadsområden och passager av trafikerade vägar förekommer.

Kartbyte

Klasserna H21, D21, H21K, H17-20, H35 har kartvändning + kartbyte utmed banan (1 st 2-sidig karta från start samt kartbyte på banan).

Övriga klasser från Start 1 har kartvändning (1 st 2-sidig karta från start).

Observera att kartan från Start 1 är dubbelsidig med del 1 respektive del 2.

Skala

1:10 000 för klasserna HD16-HD35, H21K, D21K samt Svår 10 km, 1:5000 för Inskolning och Para, skala 1:7 500 för övriga klasser.

Se separat dokument för banlängder och gafflingar för respektive bana.

Kontrolldefinitioner

Inga lösa kontrolldefinitioner, dessa är endast tryckta på kartan.

Stämplingssystem

Samtliga versioner av SI-brickor fungerar på Lången, då ingen klass har mer än 30 kontroller på banan.

SIAC, Sportident Active Card, Air+, är aktiverad på kontrollerna i skogen. För att kunna nyttja "Touch-free" behöver man ha en SIAC-löparbricka (nr 8 000 000 – 8 999 999).

Ange bricknummer vid anmälan. Löpare som inte anger bricknummer tilldelas hyrbricka (ej SIAC).

Hyra av löparbricka 30 kr (även vid ej start). Borttappad hyrbricka debiteras med 750 kr.

Samtliga typer av SI-brickor kan som vanligt användas genom fysisk (ej Touch-free) stämpling i SI-enheterna. Det är löparens ansvar att säkerställa via ljud och ljussignal att stämplingen fungerar vid kontrollen.

På Lången kan dock SI-card 8, nr 2 000 001 – 2 999 999 samt SI-card 5, nr 1 – 499 999 vara olämpliga för tävlande i klasser med långa banor som har många kontroller. Flertalet felstämplingar i skogen kan medföra att man får slut på minne i sin SI-bricka.

Nummerlappar

Åldersklasserna HD10-HD16, HD21 samt H45 skall bära nummerlapp för att möjliggöra för speaker att kommentera och identifiera löpare. Nummerlappar finns vid starten. Säkerhetsnålar finns vid nummerlapparna.



Målgång

Målgång sker genom stämpling vid målenheten. Ingen måldomare kommer att avgöra ordning på inkommande löpare. Efter målstämpling fortsätter löparen till utstämpling.

GPS

I klasserna **H21, D21, D16 och H45** erbjuds (frivilligt) GPS-sändare till samtliga anmälda. Sändarna möjliggör att publik och speaker kan följa löparna i skogen. GPS-enheter och tillhörande västar hämtas ut vid arenan i god tid innan bussavgång på tävlingsdagen. Se separat dokument på deltagare som erbjuds GPS-enheter.

GPS-enheter med tillhörande västar återlämnas omedelbart efter utstämpling vid sekretariatet.

Samtliga deltagare med GPS-enheter kan följas på <https://loggator.com>

Speaker och livesändning

Tävlingen filmas och kommenteras av en speaker i sin helhet. Man följer sändningen på arenan, inne på lunchrestaurangen "Claesson's andra" eller på Youtube: [Lången - LoK Live](#)

Prisutdelning

Samtliga barn och ungdomar i åldersklasser HD10-HD16 får samma pris oavsett placering vid prisutdelningen. För övriga åldersklasser får endast segraren pris i samband med prisutdelningen. Utlottning av priser sker bland övriga deltagare. Man måste vara på plats vid prisutdelningen för att erhålla ett utlottat pris.

Prisutdelning sker vid arenan senast ca kl 14.00 eller efter annonsering från speaker.

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtiden för samtliga klasser är 3 timmar.

Vätska

Vatten och sportdryck finns för banor från Start 1 samt vid målet och är markerat på kartan.

1st Energi-gel från [Maurten](#) erbjuds också vid en vätskestation. Besök gärna www.maurten.com

Toaletter

Finns i omklädningsrummen och på arenan.

Omklädning/Dusch

Omklädning och dusch inomhus vid arenan. Det finns få duschar relativt antal deltagare vilket gör att kö kan uppstå och vi uppmanar alla att duscha skyndsamt. Vi lämnar OL-skorna utanför dörren till omklädningsrummet för allas trevnad.



Servering

Lunch kan köpas på restaurang "Claesson's andra" 50 meter från arenan. [Lunchmeny finns på Eventor](#)
En enklare kiosk med dricka, kaffe, hembakat, godis och korv finns också. Betalning med swish eller kort.

Första hjälpen

Finns på arenan inomhus. Hjärtstartare finns vid sekretariatet och vid en vattenstation utmed banan.
Nödnummer finns tryckt på kartorna.

Försäljning på arenan

LÖP1

Löp1 kommer finnas på plats med sportförsäljning på arenan under Lången och Korten.



Lången-tavlan 2024

Årets tavla (kontroll 85) målad av konstnären Håkan Gidebratt kommer var pris i huvudklasserna HD17-20, HD21-HD75. Ett begränsat antal signerade och numrerade tavlor finns också till försäljning för 250:-/st i på arenan. Några enstaka överblivna exemplar från 2022 och 2023 års tävling finns också till försäljning. Betalning med swish eller kort.

Tävlingar på arenan



Orienteringsskytte

Prova på OL-skytte finns för alla att testa under Lången. OL-skytte håller till alldeles intill arenan och är gratis.

Passa på att träna OL-skytte under Lången. På Korten (söndag) kommer det bli tävling klassvis.
OL-skytte-tävlingen på söndag är beskriven i separat PM. [PM OL-Skytte Korten](#)

loggator

SUNDSTABADET | ProVia 50 år
väsäkerhetens tjänst

SM
Karlstad 2025
Stafett & Medeldistans



MAURTEN

LÖP1

ELITE STADSHOTELLET
KARLSTAD

TENGBOM

Efter tävlingen



Upplevelsebad **SUNDSTABADET**

Efter Lången är det fritt inträde till Sundstabadet för alla deltagare t.o.m 16 år. Man tar med sig sin karta från dagens lopp. I receptionen berättar man vad man heter och så släpps man in gratis.

Läs mer om Sundsta Badhus här: karlstad.se/sundstabadet

Avdelningen Njuta kan varmt rekommenderas för den som vill ta igen sig i lugn och ro.

ELITE STADSHOTELLET

AfterRun **KARLSTAD**

På kvällen är det dags för AfterRun på Elite Stadshotellet i Karlstad. För de som förbokat buffé i Eventor dukas det upp till mat i Vintermatsalen kl. 18.00. När klockan närmar sig 19.30 förflyttar vi oss till föreläsningssalen intill där det blir föreläsning med landslagslöparen Martin Regborn. Martin berättar om vägen till VM-guldet i somras och vi får chansen att fråga Martin hur han tränar och hur det är i landslaget. Föreläsningen slutar ca. kl.20.30 då vi fortsätter kvällen med kartsnack och trevligt häng i Vintermatsalen eller på Bishops Arms i samma hus.

Mat och dryck betalas på plats direkt till restaurangen av var och en.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare	Mattias Persson 070-620 34 91
Bitr. tävlingsledare	Magnus Stråle
Banläggare	Adam Nyman
Bankontrollant	Mats Andersson
Tävlingskontrollant	Magnus Nordström
Tävlingsjury	Jonas Bergenfur, Skattkärr, Anna Uller, Kil, Matthias Kalle Dalheimer, IK Viking

