



UNGDOMS SM i Perstorp 20-22 september 2013

PM Lång v4 2013-09-12

PM Lång 21 september

Program lördag

- 07.00-10.00 Frukost serveras i skolbespisningen Folkets Park
- 09.30-15.00 Mässtältet öppet. Utställare är sponsorer, OL-gymnasium och Perstorp Gymnasium
- 10.00 Första start långdistans
- 11.00-16.00 Fältmåltid serveras
- 14.00 (eller 15 min efter sista start). Start öppna banor publiktävling
- 15.00 Hyllning av medaljörerna vid målet
- 17.30 Middag i Folkets Park
- 18.00 Laguppställning för distriktsstafett måste lämnas till sekretariatet
- 19.00 -20.00 Prisutdelning i Folkets Park. Prisutdelare: Juniorlandslagsledare Susanne Wiklund Björk
- 20.15 Ledarträff i Församlingshemmet
- 20.15-22.30 Disco i Folkets Park
- 21.00-22.00 Förbeställd kvällsfika hämtas av distriktsledare i tävlingsexpeditionen

Före tävlingen

Frukost för anmälda enligt program ovan.

Till arenan

Vägvisning i Perstorp från rv 21 söderut mot Riseberga. **OBS! Sista biten är vägen enkelriktad. Respektera detta.** Avstånd bilparkering till arenan ca 600 m, från bussparkering till arenan ca 350 m.

Avlysning

Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess tävlingen är avgjord. Mer info på hemsidan.

Informationsdisk finns vid tävlingssekretariatet på arenan.

Nummerlappar

Ska bäras på bröstet och får inte vikas. Ta med egna säkerhetsnålar.

Stämplingssystem

SportIdent används. Stämpling sker i reservrutor på kartan om enheten ej fungerar. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.

Återbud/reserver

Återbud lämnas snarast till chefen för tävlingssekretariatet Niklas Welanders 0730 64 73 05. Distriktet tillsätter egna reserver vid återbud, som måste anmälas till Niklas senast fredag 20 september kl. 21.00.

Till start

Följ orange/vit snitsel till start (2000 m). Ta god tid på er på väg till start, sträckan går i terräng. Ledare kan närvara vid starten.

Uppvärmningskarta finns efter vägen till start. Kartor finns där startsnitseln börjar. Totallängd: 1 km med 4 kontroller.

Klädsel ska vara heltäckande, annars blir det tyvärr ingen start. Regelmässig klädsel är löparens eget ansvar.

Överdragskläder kan lämnas ca 500 meter före starten och fraktas till arenan.

Toaletter finns på arenan och ca 500 meter före starten.

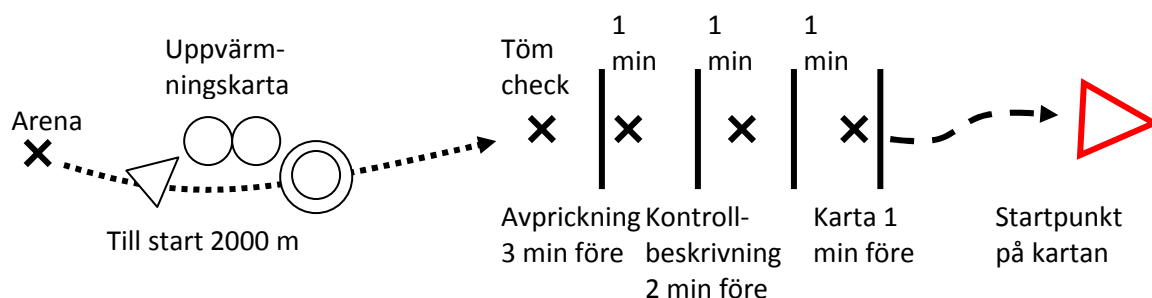
Under tävlingen

Start

Klockan piper "som vanligt" varje minut och löparna får titta på kartan en minut före tidsstart (inte som sprinten alltså).

Töm och check sker före första fållan.

3 min före	Avprickning i första fållan
2 min före	Gå in i nästa fålla och ta kontrollbeskrivning
1 min före	Gå in i sista fållan. Du får titta på kartan
Tidsstart	Kör hårt – och helst rätt!



Sen start tillåts senast 30 min efter ordinarie starttid. Start på hel minut mellan två löpare i klassen. Självklart räknas tiden från ordinarie starttid.

Banlängder

D15: 5,2 km, H15: 6,6 km, D16: 6,0 km, H16: 7,2 km

Maxtid 100 minuter

Karta

Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m, offsettryck. Karta ritad av Kartsam 2013.

Kontrollbeskrivningar tillhandahålls lösa vid tidsstarten. Finns även tryckta på kartan.

Kontroller är markerade med skärm, kodsiffra, stiftklämma och två SI-enheter. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollvakter finns ute på banan.

Vätska

Vatten och sportdryck ca 500 före starten, vatten vid mål.

Terrängbeskrivning:

Terrängtyp: Skogsmark med ett mindre antal skogsvägar och stigar. Mindre områden med kulturmark förekommer.

Kupering: Svag till måttligt kuperad terräng. Det finns områden med detaljrika höjdparter.

Framkomlighet: Mestadels god framkomlighet. Vegetationen består av både barr- och bokskog i varierande ålder. Området präglas av ett aktivt skogsbruk vilket innebär att det finns en del hyggen.

Förbjudna områden

Tomtmark och på kartan markerade områden är självklart förbjudna.

Radiokontroll och förvarning finns.

Liveresultat och speakerljud

Länk kommer finnas på USM:s hemsida www.usm2013.se. Speaker är Isak Bergman och Sara Johansson.

Målgång

Löpare stämplar på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut. Kartorna samlas in.

Efter tävlingen

Överdragskläder från starten finns på arenan.

Viltrapport lämnas vid målet.

Dusch utomhus i västra hörnet av arenan.

Nya kartor utdelas distriktsvis i tävlingsinformationen när tävlingen är avgjord.

Sjukvård finns vid målet.

Försäljning

Marka med kaffe, godis m m finns vid målet. Även sportförsäljning av Pukes Sport.

Fältmåltid från klockan 11.00. Måltiden ingår i deltagaravgiften.

Hyllning!

Hurra för medaljörerna vid målet cirka 15.00.

Inritning av vägval

De tre snabbaste i varje klass ritar in sina vägval för att senare visas anslås vid tävlingsexpeditionen vid Centralskolan.

Resultatlista i pappersformat till distriktsledare vid prisutdelningen på kvällen samt anslås vid tävlingsexpeditionen.

GPS/Vägvalsanalys

Banorna kommer att finnas på www.mapandcoach.se direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.

Regelöverträdelse

Anmälan om överträdelse av regelverket eller tävlings-PM får göras av funktionär, ledare och tävlande.

- Anmälan görs muntligt eller skriftligt till tävlingsledningen. Anmälan ska göras snarast möjligt före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut.
- Tävlingsledningen behandlar anmälan.
- Tävlingsledningen ska efter att ha utrett saken snarast meddela sitt beslut i ärendet till berörda. Eventuell påföljd ska anges.

Protest mot tävlingslednings beslut får lämnas av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt.

- Protest ska vara skriftlig samt undertecknad och lämnas till tävlingsjuryn. Protest ska lämnas snarast möjligt, senast en timme efter meddelat beslut.
- Protest handläggs av tävlingsjuryn eller tävlingsledningen som efter att ha utrett saken snarast, och om möjligt före prisutdelningen, ska meddela sitt beslut.
- Ingen avgift tas ut för protest.

Öppna klasser

Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på Eventor senast 15 sept eller på arenan 10.00-14.00. Start tidigast 15 min efter sista start, cirka 14.00 (och senast 15.00). Deltagarna stoppas 50 m före tidsstarten fram till 15 minuter efter sista start på USM. Ungdom 50 kronor, vuxen 100 kronor. Skala 1:15000.

Kvällsprogram

Se program ovan. Prisutdelning inomhus på Folkets Park. Middag och disco är inomhus i Folkets Park. Priser till de 10 främsta i varje klass. Ledarträff i Församlingshemmet.

Ledarträff

Samling i Församlingshemmet kl 20.15. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.

Kvällsfika, förbestäld, kan avhämtas mellan kl 21.00 och 22.00 i tävlingsexpeditionen.

Laguppställning för distriktsstafetten söndag

Blankett för laguppställning finns i tävlingsssekretariatet under lördagen och på www.usm2013.se. Distriktsledare anmäler laguppställning senast klockan 18.00 vid Tävlingsexpeditionen.

Tävlingsledning:

Peter Larsson 0706 37 19 42, Krister Österblad 0706 90 75 77,
Sören Andersson 0705 33 56 13

Banläggare:

Håkan Palm

Bankontrollant:

Agne Bengtsson

Tävlingskontrollant:

Jan-Eric Nelking

USM-coach:

Lennart Smedenmark, 0705 71 59 84

Tävlingsjury:

Marcus Eek, Västmanlands OF
Anna Nordin, Medelpads OF
Per-Anders Bergman, Värmlands OF