

Sprint

19 september
Första start: 15:00

Lång

20 september
Första start: 10:00

Stafett

21 september
Första start: 09:00

KÖPING-KOLSKA OK

-14
UNGDOMS-SM
ORIENTERING
VÄSTMANLAND



@usm2014kkok



#laddausm

PROGRAMBOK

Tävlingsledning

Arrangemangschef:

Leif Wadman, 070-786 89 26
leif.wadman@telia.com

Tävlingsledare:

Kenneth Larsson, 070-863 92 84
klarss11@gmail.com

Informationsansvarig:

Sandra Burén, 073-381 20 12
burensandra@gmail.com

Sekretariatsansvarig:

Karin Svensson, 076-648 55 22
karin.svensson65@gmail.com

Banläggare, sprint:

Marcus Eek

Banläggare, lång och stafett:

Mats Birkestål

Tävlingskontrollant:

Per Sundström

Bankontrollant, sprint:

Maths Karlsson, Lars Silvervret

Bankontrollant, lång och stafett:

Lars Silvervret

Ansvarig, logi:

Mats Landqvist, 070-639 44 10

Ansvarig, kost:

Eva Elgh

Ansvarig, cermoni:

Pernilla Einan

Arrangemangcoach:

Lennart Smedenmark, SOFT

Tävlingsjury:

Per-Anders Bergman, Värmlands OF
Tore Lundgren, Medelpads OF
Ann-Sofie Johansson, Västerbottens OF

Tävlingsexpeditionen kommer att finnas på Karlbergsskolan, karantän och arenorna. Det går även bra att ringa informationsansvarig, Sandra Burén, 073-381 20 12 eller maila info@usm2014.se

Översiktskarta



Om Köping



Köping med ca 25 000 invånare ligger vid Mälarens innersta vik. Med både det öppna Mälارlandskapet och de skogrika markerna i Bergslagen. Omgärdad av fina naturreservat, sjöar och med en gedigen industrihistoria. Hamnen, den fina åpromenaden och vackra sekelskifteshus ger staden dess karaktär.

Köping är en gammal stad, äldre än 1474 då staden fick sina stadsprivilegier, det visar de olika besöksmålen. Här finns fornlämningar, fornborgar och hållristningar. Kungshögen Ströbohög härstammar från den yngre järnåldern.

En av Europas längsta pilgrimsleder Romboleden har sin början i Köping och slutar i Trondheim.

Apotekare Carl Wilhelm Scheele var verksam i Köping under 1700-talet. Han var en framstående vetenskapsman och upptäckte syret och påvisade flera andra grundämnen. En annan person som har sina anor i Köping är Rickard Dybeck som med "Du gamla, du fria" gav oss vår nationalsång.

Köping har en hel del att erbjuda, såsom historiska besöksmål och sex museer, konsgallerier, matställen och kaféer, shopping både centralt och på landsbygden. Ett komplett utbud av fritidsanläggningar, tennishall, ridhus, bad, bordtennisarena, ishall och 18-håls golfbana.

Traditionella evenemang varvas med konserter, stadsfest och visfestival.



Köping-Kolsva OK

Köping-Kolsva OK bildades 1993 efter en sammanslagning mellan Kolsva OLF och IK Westmania Orientering. De båda klubbarna hade haft ett samarbete redan från år 1986 i form av tävlingsklubben Köpings OK.

Många duktiga löpare har fostrats i dessa klubbar genom åren, exempelvis Göran Andersson, Lennart Borg, Per-Åke Olsson och Karin Elgh. Bästa resultaten föreningen åstadkommit är silver i D20 på SM-stafetten 2005, trea i ungdomsstafetten på 10-mila 1999, seger i Ungdomens 10-mila 1986 och en 20e plats på 10-mila samma år.

Föreningen har arrangerat mycket genom åren och är känd för bra arrangemang. Bland annat första etappen på 5-dagars 1991, Skol-SM 1992, Silva Junior cup 2001, Kort-SM 2002, VM-tester 2004 samt Elitseriefinalen 2010. Dessutom har de senaste åren Golden Weekend arrangerats, tillsammans med Arboga OK.

Intervju med Isak Bergman

Det är inte första gången det arrangeras ett mästerskap i detta område, 2002 arrangerades Kort-SM på samma karta. Nu är en av deltagarna tillbaka, fast i en helt annan roll. Nämligen vår speaker Isak Bergman, vi ställer några frågor till honom.

Hur känns det att vara här igen?

Det är väldigt kul att vara tillbaka i Köpings skogar. Terrängen är en personlig favorit, då den är tilltalande både orienteringstekniskt och löpmässigt.

Det ska såklart nämnas också att det var ett lyckat mästerskap för din del, berätta hur det gick!

Efter en väldigt misslyckad sommar på JVM och O-ringen var jag väldigt laddad för SM-tävlingarna. På kort-SM fick jag till ett riktigt kanonlopp! Skogen, banan var riktigt härlig och jag var i väldigt bra form. Denna dag stämde allt, det var verkligen en härlig känsla att som sist startande spurta in till Guld!

Vad kommer du ihåg från den här skogen och terrängen?

Jag minns att det var mycket "vita" fina höjdparter med massor av kurvbildsläsning. Ridåerna när skogen bytte karaktär och sikten blev sämre var väldigt lurigt och många föll på detta. Löpbarheten var ju oftast väldigt god men trots det var det "sugande" så det gäller att vara bra tränad för att orka!

Vad har du gjort sen dess, det är ju 12 år sen nu?

Som ung senior satsade jag hårt på orienteringen. Lite B-landslag och många stafettsegrar med Södertälje (10mila, SM-kavlen m fl.) blev det. Jag drev ett eget eventföretag i många år och efter ett år i Norge på Trimtex och Kristiansand har jag stadgat mig i Blekinge, med sambo och barn. Förra året byggde vi ett nytt hus och fick Svante. Detta år har jag varit föräldraledig och hittat tillbaka mera till orienteringen igen.

Hur ser din vardag ut idag?

Jag jobbar som Orienteringsinstruktör vid orienteringsgymnasiet i Olofström. Det är väldigt kul att få jobba med unga seriösa orienterare som satsar mot sina mål. Efter jobbet leker jag med Svante och när han somnat får man försöka träna så inte mina elever springer ifrån mig...

Vad har du för tips och råd till de ungdomar som ska ut och tävla nu under USM?

Titta på kompassen då terrängen är lik överallt. Använd de fina höjdpartierna och håll koll på var höjdkurvorna lutar. På många ställen kan man se långt, då kan man köra på hårt men när skogen blir grönare, eller beståndsgränser gäller det att vara extra försiktig.

Resultat Kort-SM 2002		H20	4610 meter	41 startande, 40 fullföljande		
Pl.	Namn	Förening	Tid	Km-tid	Tid+	
1	Isak Bergman	Bredaryds SOK	25:57	5:38	0:00	
2	Crister Nygren	IF Thor	26:38	5:47	0:41	
3	Erik Andersson	OK Denseln	26:49	5:49	0:52	

PM Sprint

Fredag 19 september

Program fredag

07:30-09:00	Frukost serveras i Karlbergsskolans matsal.
09:00-13:45	Incheckning och tävlingsexpedition öppen.
13:00	Karantänen öppnar.
14:00	Tävlingsområdet avlyst, alla löpare ska befinna sig i karantän. Servering och tävlingsexpedition på karantän öppnar.
15:00	Första start.
17:00-17:45 (eller 15 min efter sista start)	Start öppna banor.
16:30-18:30	Fältmåltid serveras i Karlbergsskolans matsal.
17:30-19:00	Incheckning och tävlingsexpedition öppen på logit.
18:45	Samling distriktsvis utanför Karlbergsskolan.
19:00	Gemensam avmarsch till invigning och prisutdelning.
19:15	Invigningscermoni samt prisutdelning på Stora torget.
20:00-21:00	Förbeställd kvällsfika hämtas av distriktsledare i Karlbergsskolans matsal.

Före tävlingen

Frukost	För anmälda enligt program ovan.
Samling	Samlingsplatsen för tävlande och ledare är Köpings IP som ligger i anslutning till boendet på Karlbergsskolan. Det är det som kommer att användas som karantän. Vägvisning från rondellen Bergslagsvägen-Ringvägen (59.519481, 15.970666).
Parkering	I anslutning till Karlbergsskolan. Följ arrangörens anvisningar. Se separat trafik-PM.
Incheckning boende/uthämtning av deltagarpåsar	Incheckning före tävlingen ska ske senast kl 13:45 vid Karlbergsskolan. Därefter flyttas tävlingsexpeditionen till karantänområdet inne på Köpings IP. Incheckningen och tävlingsexpeditionen öppnar igen på logit efter det att tävlingen genomförts.
Avlysning	Köpings centrum är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess tävlingen är avgjord. Det är tillåtet att vistas i logiområdet fram till tävlingsdagen klockan 14:00, men ej att testa (provlöpa, provgå osv.).

Karantän	Efter kl. 14:00 är det förbjudet att vistas i området kring logit och övriga delar av centrum varför löparna sätts i karantän. Det är inte tillåtet för löpare/ledare att använda mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i karantänen. Från Karlbergsskolan är vägen snitslad med röd/vit snitsel och märkt "Karantän". Avstånd 250-500 m. Efter genomfört lopp får tävlande inte gå ut i tävlingsområdet, eller återvända till karantän/förstart innan tävlingen är avgjord. Ett undantag gäller snitsel till dusch. Vägvisning och övriga anvisningar finns vid väskutlämningen. Det är tillåtet att återvända till arenan genom att följa snitseln från arenan till duschen. Ledare som vill ta sig från förstart till mål under tävlingens gång följer snitsel från förstart till arena. Ledare som vill ta sig från tidsstart till mål följer direktiv från startpersonal. Ledare som besökt målet tillåts inte återvända till förstarten eller tidsstarten.
Informationsdisk	Finns inne på karantänområdet samt vid tävlingssekretariatet på arenan.
Väska och överdragskläder	Tävlande lämnar väska vid väskinlämningen på karantänen märkt med inlämningslapp med startnumret. Väskan transporteras till målområdet där den finns för avhämtning på utmärkt plats. Överdrag kan även lämnas vid tidsstarten.
Vätska	Vatten och sportdryck vid förstarten, vatten vid mål.
Klädsel	Behöver inte vara heltäckande. Skor med metaldubb är tillåtna men arrangören avråder användning.
Nummerlappar	Ska bäras väl synlig på bröstet och får inte vikas. Ta med egna säkerhetsnålar.
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Stämpling sker i reservrutor på kartan om enheterna ej fungerar. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Försäljning	Enklare markor finns inne i karantänen samt på arenan från kl 14:00. Försäljning av öppna banor till publiktävlingen sker inne på arenan.
Återbud	Återbud för sprint lämnas till informationen på karantänen senast kl 14:00. Eftersom det är fri anmälan till sprinten finns ingen reservtillsättning.
Ombyte/toaletter	Möjlighet till ombyte inomhus finns vid karantänen. Obs! Inga dubbskor får användas inomhus! Toaletter finns på karantänområdet och tidsstarten.

Under tävlingen

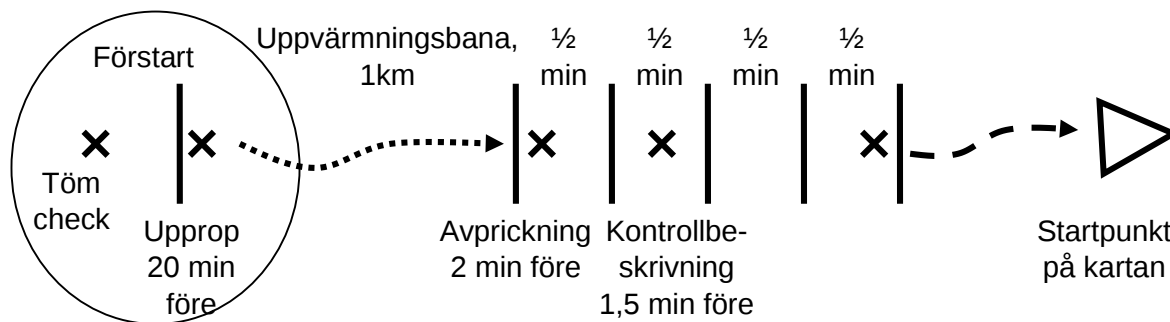
Förstart/start

Förstarten i anslutning till karantänområdet.

Upprop 20 minuter före tidsstart. Klockan visar din starttid och går alltså 20 min före. Töm och check före uppropet. Vägen till tidsstarten är i form av en uppvärmningsbana utan snitsel. Banan är ca 1 km lång och består av 3 kontroller. Ingen stämpling. Karta fås efter utcheckning från karantän. Målet för denna bana är i anslutning till tidsstart. Banan går 100% på stig (grus) och asfalt.

Tidsstarten innehåller halvminutersfällor. Klockan piper alltså varje halv minut.

2 min före	Avprickning i första fållan.
1,5 min före	Gå in i nästa fålla och ta kontrollbeskrivning.
1 min före	Gå in i nästa fålla och vänta.
0,5 min före	Gå in i sista fållan och vänta vid kartan.
Tidsstart	Kartan i startögonblicket enligt beslut av SOFT.



Kontrollbeskrivningar tillhandahålls lösa vid tidsstart och finns även tryckta på kartan.

Ledare bör finnas vid förstarten/karantän och får också vara vid tidsstarten, men i så fall är det inte tillåtet att återvända till karantänområdet. Se Karantän ovan om hur ledare tar sig till målet.

Sen start: Vid sen start tillåts du att starta först på nästa lediga starttid, vilket om det saknas återbud till tävlingen, kan innebära att du får starta efter sista ordinarie starttid. Tiden räknas dock från din ordinarie starttid.

Banlängder

D15: 2,1 km, H15: 2,5 km, D16: 2,3 km, H16: 2,6 km.

Maxtid

45 minuter.

Karta

Skala 1:4 000, ekvidistans 2,5 m. Reviderad 2014 enligt sprintnormen av Roger Åsberg. Offsettryckt.

Lokala tecken:  Staty
 Övrigt till exempel kanon, vattenpump

Närmare information om sprintnormen kommer att anslås i karantänområdet.

Terrängbeskrivning	Terrängtyp: Stadsbebyggelse med både större och mindre byggnader. Stort inslag av vägar, cykel- och gångbanor samt andra ytor med asfalt eller gatsten. En del parkytor och öppna områden förekommer. Föremål som enligt sprintnormen är förbjudna att passera är på vissa ställen markerade med blå-gul snitsel för att förtydliga detta. Kupering: Svag kupering. Framkomlighet: Mycket god framkomlighet. Underlag: 80% asfalt/gatsten/grus, 10% gräs och 10% park. Löpare kan komma att springa på trädäck, som kan bli halt vid blött väder. Var försiktiga. Trafik: Större vägar och gator kommer passeras vid säkra passager. Boendetrafik förekommer i tävlingsområdet.
Förbjudna områden	Tomtmark och på kartan markerade områden är självklart förbjudna. Observera också sprintreglerna om förbudet att passera "opasserbara" branter, staket, murar, byggnader, rabatter/planteringar och mörkgröna områden.
Kontrollbeskrivningar	Finns både lösa och tryckta på kartan.
Kontroller	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.
Förvarning/varvning	Samtliga banor har varvning på arenan.
Liveresultat och speakerljud	Länk kommer på USM:s hemsida, www.usm2014.se . Speaker är Isak Bergman.
Målgång	Stämpling görs på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut.

Efter tävlingen

Mål	Målet är inne på Stora torget. På gångavstånd (Karlbergsskolan) finns duschar och matsservering.
Avlysning	Löpare får efter målgång inte gå ut i tävlingsområdet eller återvända till förstart/karantän så länge tävlingen pågår. Undantaget att följa snitsel till dusch.
Återvända till arenan	Det är tillåtet att återvända till arenan från dusch och fältlunchområdet men endast på samma snitslade väg som man gick från väskutlämningen.
Nedjoggning	Snitsel mot duscharna får användas.

Väskor och överdragskläder	Väskor från karantänområdet samt överdrag från tidsstarten hämtas vid uppskyldad plats i anslutning till arenan.
Dusch och toaletter	Toaletter finns vid målområdet. Till dusch (inomhus) följ blå/vit snitsel 1000 m.
Försäljning	Marka med smörgås, kaffe, godis mm. finns på arenan.
Första hjälpen	Finns vid målet.
Inritning av vägval	De tre snabbaste i varje klass ritar in sina vägval som sedan anslås vid tävlingsexpeditionen på login.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distiktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen och anslås även vid tävlingsexpedition på login.
GPS/vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på www.mapandcoach.se direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Fältmåltid	Serveras på Karlbergsskolan från 16:30 till 18:30. För SM-deltagare.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut. Efter beslut av tävlingsledningen får protest lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna klasser	Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på Eventor senast 30 aug eller på arenan 14:00-17:00. Avgift ungdom 60 kronor, vuxen 110 kronor. Start tidigast 15 min efter sista start, cirka 17:00 (och senast 18:30). Du får lämna arenan tidigast 16:45 för att gå till start. Gångväg 10 min, snitslat från målområdet.
Invigning och prisutdelning	En upplevelse du sent ska glömma. Ställ upp er distriktsvis vid rätt skylt på logiområdet då en invigningsparad kommer att genomföras. Samling 18:45. Kom i tid! Vi börjar exakt 19:00 med avmarsch mot ceremoniplatsen. Ceremonin kommer att hållas utomhus, välj därför kläder efter väder. Priser till de 10 främsta i varje klass. Samtliga priser på sprintdistansen kommer från företag med koppling till Köpings kommun. Maria Axelqvist, www.mariaaxelqvist.com Langaeble Stockholm, www.langaeble.com Hästens, www.hastens.com Bissen Brainwalk, www.bissenbrainwalk.se Köpings kommun, www.koping.se Ullboden, www.ullboden.se
Kvällsfika	Kvällsfika hämtas 20.00-21.00 i Karlbergsskolans matsal av de distrikt som beställt detta.

Startlista Sprint

Fredag 19 september

H15	2480 meter		94 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
1	990325	Hannes Bergenfur	IK Vikings OK	15:00:30
2	991108	Axel Kudinoff	OK Södertörn	15:01:30
3	936668	Lukas Hellgren	OK Ravinen	15:02:30
4	990521	Lukas Arkäng	Tullinge SK	15:03:30
5	729486	Ludvig Waktel	Svaide Roma SOK	15:04:30
6	362600	Albin Alsjö	Falköpings AIK OK	15:05:30
7	9990819	Daniel Rönqvist	OK Linné	15:06:30
8	981212	Jesper Karlsson	GOIF Tjalve	15:07:30
9	990812	Emil Alpberg	Almby IK	15:08:30
10	888513	Anton Olivestam	Vimmerby OK	15:09:30
11	2058188	Tobias Karlsson	Snättringe SK	15:10:30
12	452270	Jonathan Magnusson	Rehns BK	15:11:30
13	991919	Johan Giberg	Tumba-Mälarhöjden OK	15:12:30
14	7991118	Erik Winbladh	Lunds OK	15:13:30
15	990123	Andreas Gustafsson	IK Hakarpspojarna	15:14:30
16	446252	Edvin Ljungberg	Sjövalla FK	15:15:30
17	244731	Emil Karlsson	Hestra IF	15:16:30
18	991222	Filip Trofast	Bredaryds SOK	15:17:30
19	443433	Truls Lindholm	IFK Kiruna	15:18:30
20	442014	Martin Granberg	Piteå IF	15:19:30
21	355958	Oskar Persson	Årsunda IF	15:20:30
22	990805	Andreas Jonsson	OK Dacke	15:21:30
23	2057390	Jonatan Wedberg-Kilnäs	Sjövalla FK	15:22:30
24	990911	Hugo Lillieström	OK Roxen	15:23:30
25	990500	Georg Eklöv	OK Södertörn	15:24:30
26	9903265	Simon Dahlberg	OK Nolaskogsarna	15:25:30
27	991228	Jonatan Gustafsson	KFUM Örebro OK	15:26:30
28	2058199	Johan Herbert	Täby OK	15:27:30
29	990513	Erik Herne	OK Ravinen	15:28:30
30	431441	Wilmer Brodén	Leksands OK	15:29:30
31	1991121	Emil Björnlinger	IK Hakarpspojarna	15:30:30
32	9991209	Hampus Nyström	IF Hagen	15:31:30
33	990824	Emil Pettersson	OK Dacke	15:32:30
34	990399	Johan Lindman	Finspångs SOK	15:33:30
35	1991105	Olof Skoglund	Kils OK	15:34:30
36	444626	Anton Håkansson	Lunds OK	15:35:30
37	9991313	Ludvig Ek	Nyköpings OK	15:36:30
38	609099	Oskar Edvardsson	Järfälla OK	15:37:30
39	614250	Fredrik Stenbeck	OK Österåker	15:38:30
40	2025179	Niclas Limnefelt	IFK Lidingö SOK	15:39:30
41	2059033	Jonas Lauri	FK Herkules	15:40:30
42	9991212	Carl Holmberg	IF Hagen	15:41:30
43	449907	Emil Grehn	OK Rodhen	15:42:30

44	990802	Oskar Enges	Attunda OK	15:43:30
45	990522	Axel Strid	KFUM Örebro OK	15:44:30
46	991211	Hugo Thorell	OK Ravinen	15:45:30
47	437416	Oliver Angelsiöö	OK Linné	15:46:30
48	990592	Viktor Ossiansson	IK Hakarpspojkarna	15:47:30
49	437296	Andreas Karlsson	Piteå IF	15:48:30
50	9993770	Olle Hedman	IF Hagen	15:49:30
51	2048780	Jason Bransome	Skogsluffarnas OK	15:50:30
52	990300	Viktor Barkegren	Stora Tuna OK	15:51:30
53	9990505	Felix Lindell Öhman	OK Måsen	15:52:30
54	990331	Oscar Johansson	OK Dacke	15:53:30
55	997275	Gustav Frænell	Sundsvalls OK	15:54:30
56	9990915	Adam Hedberg	OK Södertörn	15:55:30
57	450205	Christian Lindh	Sundbybergs IK	15:56:30
58	990407	Oscar Prytz	GOIF Tjalve	15:57:30
59	9990423	John Larsson	Rånäs OK	15:58:30
60	990312	Olle Sörqvist	Markbygdens OK	15:59:30
61	670086	Benjamin Langerak	Järfälla OK	16:00:30
62	999108	Hannes Svahn	OK Ravinen	16:01:30
63	991002	Gustav Johnsson	OK Tor	16:02:30
64	2067129	Petter Boding	IFK Lidingö SOK	16:03:30
65	36430	Edvin Nordström	Täby OK	16:04:30
66	991303	Isak Hertin	Västerviks OK	16:05:30
67	9771337	Filip Svensson	OK Löftan	16:06:30
68	9999092	Benjamin Sturek	SOK Viljan	16:07:30
69	9200692	Walter Lagerhäll	Rehns BK	16:08:30
70	990918	Axel Granqvist	OK Ravinen	16:09:30
71	443522	Gustaf Hedegård	OK Kolmården	16:10:30
72	1990820	Hugo Lindbärg	OK Södertörn	16:11:30
73	423392	Ruben Hylander	Tumba-Mälarhöjden OK	16:12:30
74	9905080	Oskar Forsberg	Tullinge SK	16:13:30
75	991099	Emil Arvidsson	Säterbygdens OK	16:14:30
76	437426	William Ernlund	OK Linné	16:15:30
77	9901058	Adam Löfström	Jönköpings OK	16:16:30
78	1425172	Niklas Carlsson	Sundbybergs IK	16:17:30
79	990413	Oscar Stomberg	IF Hagen	16:18:30
80	990106	Felix Axelsson	Markbygdens OK	16:19:30
81	990707	Carl Ekbring	Kexholms SK	16:20:30
82	9990323	Carl Carlsson	Nyköpings OK	16:21:30
83	244613	Magnus Johansson	OK Löftan	16:22:30
84	417670	Olle Grywenz	OK Linné	16:23:30
85	362456	Axel Halvarsson	OK Kroppefjäll	16:24:30
86	9991021	Jonas Andersson	OK Roxen	16:25:30
87	650503	Håkan Ramberg	Hallstahammars OK	16:26:30
88	555510	Simon Törnqvist	OK Ravinen	16:27:30
89	990426	Albin Andersson	Tullinge SK	16:28:30
90	990826	August Mollén	OK Denseln	16:29:30
91	437387	Erik Helen	OK Rodhen	16:30:30
92	234529	Albin Björnudd	Vännäs OK	16:31:30
93	9101430	Axel Forsman	FK Herkules	16:32:30
94	992103	Eskil Tryggö	Trollhättans SOK	16:33:30

D15	2150 meter		99 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
201	990428	Elinor Delin	OK Pan-Kristianstad	15:00:30
202	2050906	Elise Josefsson	Anderstorps OK	15:01:30
203	9005095	Maja Mossling	Vandraringen	15:02:30
204	992704	Fanny Sundblad	Eksjö SOK	15:03:30
205	342893	Rebecca Winsnes	Södertälje-Nykvarn OF	15:04:30
206	9991115	Wilma Gille	OK Roslagen	15:05:30
207	435362	Emma Blixt	OK Hammaren	15:06:30
208	9990326	Emelie Karlsson	OK Landehof	15:07:30
209	707648	Vilma Berger	Domnarvets GOIF	15:08:30
210	990311	Johanna Gustås	Linköpings OK	15:09:30
211	9904200	Elin Wihlborg	OK Gynge	15:10:30
212	990501	Sofia Österman	Vänersborgs SK	15:11:30
213	992121	Alice Svensson Finndahl	IK Hakarpspojarna	15:12:30
214	260921	Tuva Carlsson Wallum	Sävedalens AIK	15:13:30
215	990402	Elvira Danielsson	Köping-Kolsva OK	15:14:30
216	443638	Victoria Andersson	OK Tranan	15:15:30
217	9990614	Maja Gunnarsson	Lerums SOK	15:16:30
218	7991005	Hanna E Tuoremaa	Vittjärvs IK	15:17:30
219	990121	Emmy Albinsson	Järfälla OK	15:18:30
220	990304	Ida Kristiansson	Trollhättans SOK	15:19:30
221	227727	Elin Blomberg	Lycksele IF	15:20:30
222	342389	Emelie Lorén	OK Landehof	15:21:30
223	992503	Ann Johansson	Sundsvalls OK	15:22:30
224	989893	Sarah Magnusson	Linköpings OK	15:23:30
225	991006	Elin Viker	OK Kåre	15:24:30
226	990414	Rebecca Fahlgren	Vittjärvs IK	15:25:30
227	7990612	Nora Ståhlberg	OK Hällen	15:26:30
228	438430	Alice Barrefors	IK Uven	15:27:30
229	9990709	Ellen Frost	OK Roslagen	15:28:30
230	990529	Malin Dahlbäck	OK Österåker	15:29:30
231	436048	Victoria Eriksson	OK Nolaskogsarna	15:30:30
232	992860	Klara Axelsson	Markbygdens OK	15:31:30
233	208802	Alma Andersson	Domnarvets GOIF	15:32:30
234	990211	Maja Welanders	OK Djerf	15:33:30
235	990900	Victoria Asketun	OK Roxen	15:34:30
236	212544	Linnea Nilsson	Nyköpings OK	15:35:30
237	990214	Moa Westblad	OK Ravinen	15:36:30
238	990499	Emma Nordberg	OK Tranan	15:37:30
239	9990504	Tove Flodman	OK Hammaren	15:38:30
240	9990909	Elin Hermansson	Kungälv OK	15:39:30
241	991220	Agnes Asp	Mölndal Outdoor IF	15:40:30
242	994433	Sofia Klasson	Hestra IF	15:41:30
243	347034	Ellen Rosenkvist	Helsingborgs SOK	15:42:30
244	9990314	Hanna Kjellin	Forsa OK	15:43:30
245	990217	Emma S Johansson	Linköpings OK	15:44:30
246	9990823	Alice Nordström	Vandraringen	15:45:30
247	449291	Elin Nallgård	Västerås SOK	15:46:30
248	990199	Kristina Tedhamre	Snättringe SK	15:47:30

249	253858	Lydia Johansson	Umeå OK	15:48:30
250	347447	Julia Andersson	OK Roslagen	15:49:30
251	9991223	Lisa Berggren	OK Kolmården	15:50:30
252	553566	Amanda Karlsson	OK Ravinen	15:51:30
253	991212	Ronja Jungåker	Korsnäs IF OK	15:52:30
254	427702	Maria Jansson	OK Linné	15:53:30
255	9991028	Sofia Berglund	Sigtuna OK	15:54:30
256	9906275	Hanna Johansson	Södertälje-Nykvarn OF	15:55:30
257	364965	Emma Hållström	Gävle OK	15:56:30
258	9990311	Moa Erlandsson	Vimmerby OK	15:57:30
259	344698	Alma Laudon	Vännäs OK	15:58:30
260	990122	Sofia Westin	Vittjärvs IK	15:59:30
261	2062015	Emma Persson	Tumba-Mälarhöjden OK	16:00:30
262	990208	Lova Klasér	Korsnäs IF OK	16:01:30
263	421791	Alva Limbäck	Västerås SOK	16:02:30
264	990213	Klara Andersson	FK Göingarna	16:03:30
265	990227	Jenny Wegebro	Umeå OK	16:04:30
266	9990922	Vilma Von Krusenstierna	OK Kåre	16:05:30
267	990621	Emelie Svensson	IF Rigor	16:06:30
268	234884	Sandra Boström	OK Linné	16:07:30
269	9904299	Hanna Mårtensson	OK Skogsstjärnan	16:08:30
270	990504	Elsa Holmgård	Kils OK	16:09:30
271	7990627	Lisa Jonsson Nordin	Skåneslättens OL	16:10:30
272	992905	Tova Hermodsson	Lunds OK	16:11:30
273	1990211	Natalie Larsson	Ryda SK	16:12:30
274	7770009	Linnéa Carlsson	OK Hällen	16:13:30
275	9990807	Johanna Rundqvist	OK Nackhe	16:14:30
276	438441	Sara Forsberg	IK Uven	16:15:30
277	9990531	Anna Hallmén	OK Tisaren	16:16:30
278	507507	Elin Håll	HJS-Vansbro OK	16:17:30
279	449168	Hannele Möller	Linköpings OK	16:18:30
280	427679	Emelie Jonasson	Forsa OK	16:19:30
281	2050915	Sofie Josefsson	Anderstorps OK	16:20:30
282	9990129	Maja Andersson	Trollhättans SOK	16:21:30
283	990111	Linda Gustafsson	OK Tyr	16:22:30
284	990730	Ellen Andersson	Stigmännen Karlshamn	16:23:30
285	306369	Emma Wiberg	Skogslöparna	16:24:30
286	9800528	Alice Hultin	OK Löftan	16:25:30
287	990830	Hanna Boquist	IK Uven	16:26:30
288	990511	Ellinor Östervall	Tumba-Mälarhöjden OK	16:27:30
289	7990907	Sofia Borg	Linköpings OK	16:28:30
290	2025181	Elin Jarlemark	IFK Lidingö SOK	16:29:30
291	435767	Emma-Karin Rehnman	Vandraringen	16:30:30
292	9909170	Felizia Wikner Zienkiewicz	IF Rigor	16:31:30
293	990131	Jenny Perérs	Korsnäs IF OK	16:32:30
294	9912060	Kristina Tholerud	Övertorneå IF	16:33:30
295	426986	Vilma Karlsson	Snättringe SK	16:34:30
296	1999058	Frida Andersson	OK Nolaskogsarna	16:35:30
297	433681	Emmy Helmersson	Hässleholms OK	16:36:30
298	342409	Isabella Lago	Göteborg-Majorna OK	16:37:30
299	30060	Anna Herbert	Täby OK	16:38:30

H16	2590 meter		107 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
401	981204	Simon Larsson	OK Hällen	15:00:00
402	980510	Tuve Möller	OK Linné	15:01:00
403	9200656	Tim Olsson	Brattås CK	15:02:00
404	445310	David Janson	Järfälla OK	15:03:00
405	9806190	Elias Bäcklund-Ekvall	Trollhättans SOK	15:04:00
406	1000014	Johan Lamm	Frölunda OL	15:05:00
407	567899	Victor Helgesson	Hestra IF	15:06:00
408	980502	Jesper Wikman	OK Nolaskogsarna	15:07:00
409	207505	Martin Skyggeson	OK Nackhe	15:08:00
410	446238	Hjalmar Ljungberg	Sjövalla FK	15:09:00
411	9980104	Rasmus Lundberg	OK Bävern	15:10:00
412	981308	Mårten Olsson	Gävle OK	15:11:00
413	980280	Douglas Fransson Lee	OK Alehof	15:12:00
414	29628	Marcus Dolk	Forsa OK	15:13:00
415	7980106	Victor Thörnkvist	Sol Tranås	15:14:00
416	981091	Martin Jellvert Börjeson	Göteborg-Majorna OK	15:15:00
417	9981030	Adam Segerslätt	Skåneslättens OL	15:16:00
418	714089	Adam Persson	Eksjö SOK	15:17:00
419	895465	André Lindgren	OK Ravinen	15:18:00
420	9810020	Isak Wadman	Västerås SOK	15:19:00
421	419690	Viktor Östergren	Växjö OK	15:20:00
422	801122	Victor Imark	Tullinge SK	15:21:00
423	2058214	Arvid Linder	OK Hällen	15:22:00
424	981025	Fritjof Axelsson	FK Göingarna	15:23:00
425	7000380	Rasmus Möller	Arboga OK	15:24:00
426	9812281	Arvid Claesson	Jönköpings OK	15:25:00
427	565860	Hugo Eriksson	OK Nolaskogsarna	15:26:00
428	980819	Gustav Öhgren	Karlsbyhedens IK	15:27:00
429	501820	Johan Wehlin	Skogspojkarnas OK	15:28:00
430	980628	Jesper Svensk	Stora Tuna OK	15:29:00
431	980417	Gustav Malmström	GOIF Tjalve	15:30:00
432	980114	Isac von Krusenstierna	OK Kåre	15:31:00
433	229697	Oskar Andersson	OK Linné	15:32:00
434	981210	Viktor Skoog	Kils OK	15:33:00
435	980802	Fredrik Johansson	OK Nackhe	15:34:00
436	9980504	Gustaf Berglund	Sigtuna OK	15:35:00
437	639600	Dan Österlund	Västerås SOK	15:36:00
438	773232	Egil Morast	Haninge SOK	15:37:00
439	9881337	Viktor Wassén	Vänersborgs SK	15:38:00
440	980326	Max Klasson	OK Ravinen	15:39:00
441	438187	Tobias Kronhelm	OK Måsen	15:40:00
442	442144	Axel Jutterström	IFK Moras OK	15:41:00
443	452795	Andreas Persson	OK Hammaren	15:42:00
444	980508	Jonatan Larsson	Sävedalens AIK	15:43:00
445	540208	Johan Persson	OK Österåker	15:44:00
446	234639	Carl Börnstedt	Tolered-Utby Ol-klubb	15:45:00
447	9980419	Martin Mörsell	OK Kåre	15:46:00
448	7042519	Johan Edenhamn	Länna IF	15:47:00

449	229655	Erik Svensson	OK Klyftamo	15:48:00
450	400028	Joel Leander	OK Landehof	15:49:00
451	242233	Jonas Toftered	IF Rigor	15:50:00
452	683848	Isac Johansson	Sol Tranås	15:51:00
453	442006	Christopher Wilestedt	Attunda OK	15:52:00
454	980616	Simon Eriksson	Umeå OK	15:53:00
455	981908	Albin Henrysson	OK Dacke	15:54:00
456	9988175	Oliwer Lundberg	OK Bävern	15:55:00
457	801121	Simon Imark	Tullinge SK	15:56:00
458	980506	David Risberg	Skattkärrs IF	15:57:00
459	980422	Henrik Hamrefors	Västerås SOK	15:58:00
460	980310	Johan Olson	IK Uven	15:59:00
461	981002	Emil Ljungemyr	OK Kolmården	16:00:00
462	9807070	Oscar Sundbaum	Vittjärvs IK	16:01:00
463	980127	Henning Sjökvist	Stora Tuna OK	16:02:00
464	9812310	Alexander Graad	Ronneby OK	16:03:00
465	980100	Isak Prellner	Skåneslättens OL	16:04:00
466	449648	Martin Storkamp	Sundsvalls OK	16:05:00
467	9981018	Albin Claesson	Sävedalens AIK	16:06:00
468	7000260	Erik Tuuri	Älvsby IF OK	16:07:00
469	980227	Andreas Uller	Kils OK	16:08:00
470	982001	Alfred Lönn	Västerås SOK	16:09:00
471	550292	David Levin	Svaide Roma SOK	16:10:00
472	362345	Olof Lundgren	Umeå OK	16:11:00
473	425065	Joar Lönngren	Boxholm-Mjölby OL	16:12:00
474	980128	Robin Salén	OK Renen	16:13:00
475	981117	Waldemar Andersson	OK Roslagen	16:14:00
476	438455	Christian Redtzer	Attunda OK	16:15:00
477	980407	Lukas Lundgren	Växjö OK	16:16:00
478	9807230	Jakob Höst	Hjärnarps GH OL	16:17:00
479	9809250	Emil Johansson	OK Bävern	16:18:00
480	403954	Martin Lund	Stenungsunds OK	16:19:00
481	9806020	Johan Hagströmer	OK Klemmingen	16:20:00
482	2048666	Viktor Wohlgemuth	OK Ravinen	16:21:00
483	981027	Adam Lilja	OK Enen	16:22:00
484	980844	Isak Åberg	Korsnäs IF OK	16:23:00
485	981222	Pontus Erlandsson	SOK Viljan	16:24:00
486	9101417	Simon Schuster	Vallentuna-Össeby OL	16:25:00
487	980923	Olle Josarp	FK Friskus-Varberg	16:26:00
488	615141	Albin Andersson	OK Ravinen	16:27:00
489	980501	Simon Stålhammar	Tullinge SK	16:28:00
490	1981013	Adam Broberg	IF Rigor	16:29:00
491	980800	Erik Olsson	Gävle OK	16:30:00
492	9981111	Linus Backlund	OK Södertörn	16:31:00
493	513377	Eric Jansson	OK Tranan	16:32:00
494	980705	Henrik Johannesson	Ronneby OK	16:33:00
495	982020	Rikard Holmström	Västerbergslagens OL	16:34:00
496	452376	Lucas Norrman	Attunda OK	16:35:00
497	980412	Rickard Olsson	Tibro OK	16:36:00
498	649801	Anton Källström	Sala OK	16:37:00
499	9810111	Eric Rosjö	Jönköpings OK	16:38:00

500	980927	Rasmus Wickbom	Vittjärvs IK	16:39:00
501	343884	Gustav Nyholm	OK Linné	16:40:00
502	450004	Gustav Broman	Västerås SOK	16:41:00
503	42652	Nils Hammaräng Grip	Kalmar OK	16:42:00
504	227108	Axel Englund	Sundsvalls OK	16:43:00
505	980913	Albin Lager	Nässjö OK	16:44:00
506	980300	Per Karlsson	OK Tylöskog	16:45:00
507	980228	Pontus Lindblom	OK Roxen	16:46:00

D16	2260 meter		116 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
601	980624	Mirjam Dalén	Sala OK	15:00:00
602	980415	Lovisa Torstensson	Emmaboda Verda OK	15:01:00
603	2048656	Filippa Löving	Vandraringen	15:02:00
604	985018	Agnes Berglund	Ulricehamns OK	15:03:00
605	980518	Sofia Grahm	Hestra IF	15:04:00
606	9200693	Sarah Persson	OK Denseln	15:05:00
607	417544	Anna Lampinen	Selånger SOK	15:06:00
608	919498	Kerstin Wadman	Göteborg-Majorna OK	15:07:00
609	449566	Hanna Röstin	Söders-Tyresö	15:08:00
610	46935	Astrid Henriksson	Helsingborgs SOK	15:09:00
611	7202445	Klara Mandahl	OK Linné	15:10:00
612	888703	Ida Vikman	OK Milan	15:11:00
613	866413	Malin Nyman	OK Tyr	15:12:00
614	409425	Kristin Willamo	Södertälje-Nykvarn OF	15:13:00
615	452737	Johanna Börjesson Eriksson	Storviks IF	15:14:00
616	980820	Elin Granstedt	IK Hakarpspojarna	15:15:00
617	7202820	Ebba Bengtsson	OK Lindéna	15:16:00
618	204491	Nellie Henriksson	Tormestorps IF	15:17:00
619	450237	Lovisa Danielsson	Tullinge SK	15:18:00
620	245238	Mathilda Högberg	Söders-Tyresö	15:19:00
621	9809051	Hanna Hänström	Täby OK	15:20:00
622	9980908	Emma Pettersson	OK Roxen	15:21:00
623	980715	Ebba Envall	IK Hakarpspojarna	15:22:00
624	9803120	Ellen Broman	OK Roslagen	15:23:00
625	7980516	Amelia Skalberg	Bredaryds SOK	15:24:00
626	421346	Elin Johansson	Forsa OK	15:25:00
627	429805	Moa Kuhlin	Göteborg-Majorna OK	15:26:00
628	980801	Sanna Fasth	Eksjö SOK	15:27:00
629	347306	Ida Johansson	Vännäs OK	15:28:00
630	222259	Signe Steindahl	Stenungsunds OK	15:29:00
631	980822	Märta Skog	Tullinge SK	15:30:00
632	980330	Erika Duhlbo	IFK Moras OK	15:31:00
633	640713	Johanna Lundkvist	OK Vargen	15:32:00
634	9980503	Olivia Nilsson	OK Pan-Kristianstad	15:33:00
635	9980602	Malin Thorneman	Helsingborgs SOK	15:34:00
636	7202811	Tove Lind	OK Lindéna	15:35:00
637	980703	Jonna Fors	OK Grip	15:36:00
638	437051	Ellen Hellesöy	Sundbybergs IK	15:37:00

639	9980813	Carolina Olsson	Älvdalens IF OK	15:38:00
640	433647	Emelie Roos	OK Landehof	15:39:00
641	980130	Vilma Blennow	Falköpings AIK OK	15:40:00
642	988919	Emma Djerf	Lerums SOK	15:41:00
643	791111	Lisa Johansson	OK Tranan	15:42:00
644	449156	Henrietta Möller	Linköpings OK	15:43:00
645	980402	Elin Nordlund	Piteå IF	15:44:00
646	980614	Myrra Carlsson	OK Orion	15:45:00
647	980213	Sophia Björnlöf	IK Hakarpspojkarna	15:46:00
648	987785	Elvira Sellgren	Göteborg-Majorna OK	15:47:00
649	18953	Emma Jansson	Köping-Kolsva OK	15:48:00
650	9806211	Astrid Simonsson	Sundbybergs IK	15:49:00
651	980823	Lova Eveborn	OK Roxen	15:50:00
652	9980121	Emma Hagrot	Täby OK	15:51:00
653	888704	Saga Sander	OK Milan	15:52:00
654	342529	Hanna Tynöng	Tullinge SK	15:53:00
655	984091	Moa Hansson	Bredaryds SOK	15:54:00
656	218253	Wilma Jansson	Vänersborgs SK	15:55:00
657	9980502	Amanda Halvarson	Leksands OK	15:56:00
658	343150	Tora Westerberg	OK Kolmården	15:57:00
659	646722	Fanny Andersson	Göteborg-Majorna OK	15:58:00
660	364815	Magdalena Pölder	Sala OK	15:59:00
661	980727	Elin Lundgren	Vittjärvs IK	16:00:00
662	980729	Elsa Andersson	Bredaryds SOK	16:01:00
663	981224	Agnes Lundqvist	Järfälla OK	16:02:00
664	980914	Matilda Melén	OK Kåre	16:03:00
665	245170	Jennie Börjesson Eriksson	Storviks IF	16:04:00
666	261591	Frida Krohn	Östersunds OK	16:05:00
667	981213	Emilia Östlund	OK Kolmården	16:06:00
668	26211	Maria Eriksson	Eds SK	16:07:00
669	7981106	Ebba Söderlund	Tormestorps IF	16:08:00
670	980198	Lina Lundberg	Istrums SK	16:09:00
671	780000	Stina Nordin	Sundsvalls OK	16:10:00
672	249124	Alice Aroneng	Hestra IF	16:11:00
673	2058792	Johanna Häggström	OK Nolaskogsarna	16:12:00
674	980414	Jonna Jungåker	Korsnäs IF OK	16:13:00
675	452720	Ebba Jansson	Söders-Tyresö	16:14:00
676	980730	Amanda Blomdahl	Tullinge SK	16:15:00
677	980719	Emma Bergman	OK Tyr	16:16:00
678	899047	Klara Wassenius	Uddevalla OK	16:17:00
679	980320	Gabriella S Bergander	Eksjö SOK	16:18:00
680	9980212	Frida Peterson	Älvdalens IF OK	16:19:00
681	9809211	Elin Ransjö Zander	OK Tyr	16:20:00
682	800927	Alice Axelsson	Mullsjö SOK	16:21:00
683	980405	Tilda Andersson	OK Ravinen	16:22:00
684	980813	Vilma Persson	OK Skogsfalken	16:23:00
685	980925	Agnes Spånér	Göteborg-Majorna OK	16:24:00
686	980812	Klara Djerf	Lerums SOK	16:25:00
687	245081	Elin Nilsson	VK Uvarna	16:26:00
688	981011	Klara Ljunggren	Linköpings OK	16:27:00
689	430071	Lisa Johansson	OK Tisaren	16:28:00

690	9000899	Mimmi Dahlberg	Bredaryds SOK	16:29:00
691	448421	Wilma Lagerhäll	Rehns BK	16:30:00
692	9633321	Tova Olsson	Grycksbo IF OK	16:31:00
693	980409	Amanda Rangert	IK Hakarpspojarna	16:32:00
694	419651	Moa Johansson	Vännäs OK	16:33:00
695	205493	Agnes Jansson	Köping-Kolsva OK	16:34:00
696	9981201	Matilda Andersson	Täby OK	16:35:00
697	940855	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK	16:36:00
698	417484	Klara Larsson	Gävle OK	16:37:00
699	1401310	Chantelle Hesselberg	OK Hällen	16:38:00
700	772893	Johanna Hagström	Falköpings AIK OK	16:39:00
701	9981017	Rebecca Waldenfjord	Järfälla OK	16:40:00
702	256665	Klara Elmlad	Bredaryds SOK	16:41:00
703	980511	Ebba Leickt	Tullinge SK	16:42:00
704	981209	Tone Albrektsson	OK Ravinen	16:43:00
705	1402380	Moa M-Henningsson	IK Trenne Ullared	16:44:00
706	860216	Lovisa Martinsson	OK Tyr	16:45:00
707	2057251	Linn Lauridsen	Katrineholms OK	16:46:00
708	981021	Ida Hedin	Kils OK	16:47:00
709	404329	Astrid Einarsson	Tormestorps IF	16:48:00
710	448735	Anna Karlström	OK Linné	16:49:00
711	980203	Elin Posch	Sol Tranås	16:50:00
712	9631804	Ellen Saras	Grycksbo IF OK	16:51:00
713	355691	Louise Drenth	Helsingborgs SOK	16:52:00
714	981013	Jenny Bredfelt	Lunds OK	16:53:00
715	14171	Kajsa Junbjør	Göteborg-Majorna OK	16:54:00
716	640411	Saga Backteman	Lerums SOK	16:55:00



SEJFO affärsidé är att leverera nyckelfärdiga anläggningar inom hela området fabriksautomation.

Automatisering är ett effektivt sätt för våra kunder att uppnå en bättre lönsamhet och konkurrenskraft. Men för att lyckas krävs en idérik, erfaren och pålitlig samarbetspartner.

SEJFO har en bred erfarenhet av utrustningar för verkstads, fordons, läkemedels och kärnkrafts-industrin.

SEJFO har också den erfarenhet och kompetens som erfordras för att välja rätt koncept på för varje automatisering, vare sig det är system byggda med robotar, specialmaskiner eller andra komponenter.

SEJFO levererar kontinuerligt avancerade **robotceller, testutrustningar och specialmaskiner** för montering, hantering, maskinbetjäning, svetsning, induktionshårdning, tvättning och limning.

Inga uppgifter är främmande för oss.

SEJFO möter ett fortsatt förtroende, och efterfrågan av våra tjänster och problemlösningar ökar stadigt. Det internationella inslaget börjar dessutom bli påtagligt. För att hantera denna ökande efterfrågan behöver vi förstärka organisationen med engagerade och professionella medarbetare.

Utbildning eller erfarenhet inom Maskinkonstruktion, elkonstruktion, programmering och ett brinnande intresse för teknik och utmaningar kan vara vägen till ett spännande jobb hos oss.



Sedan starten 1852 har Hästens mål varit att tillverka de absolut bästa sängarna i världen. I vår fabrik i Köping har sömnmakare förfinat vårt hantverk under generationer. Varje säng är skräddarsydd för hand med hjälp av enbart naturmaterial av högsta kvalitet. Det är detaljerna som gör skillnaden i vårt arbete att hjälpa människor sova bättre så att de kan leva sina liv fullt ut. Med verksamhet i 34 länder och över 200 återförsäljare i Europa, Asien och USA har det lilla familjeföretaget vuxit till en global producent och återförsäljare av premiumsängar.

PM Långdistans

Lördag 20 september

Program lördag

06:00-09:00	Frukost serveras i Karlbergsskolans matsal.
10:00	Första start långdistans.
11:00-15:00	Fältnåltid serveras på arenan.
14:00 (eller 15 min efter sista start)	Start öppna banor publiktävling.
15:00	Hyllning av medaljörerna vid målet.
17:30-19:00	Middag i Folkets hus.
19:30	Prisutdelning i Folkets hus.
20:00	Laguppställning för distriktsstafett skall senast lämnas till tävlings-expeditionen på login eller via Eventor.
20:30	Ledarträff. Samling i Folkets hus.
20:30-23:00	Disco i Folkets hus. Alkoholritt.
20:00-22:00	Förbeställd kvällsfika hämtas av distriktsledare i Karlbergsskolans matsal.

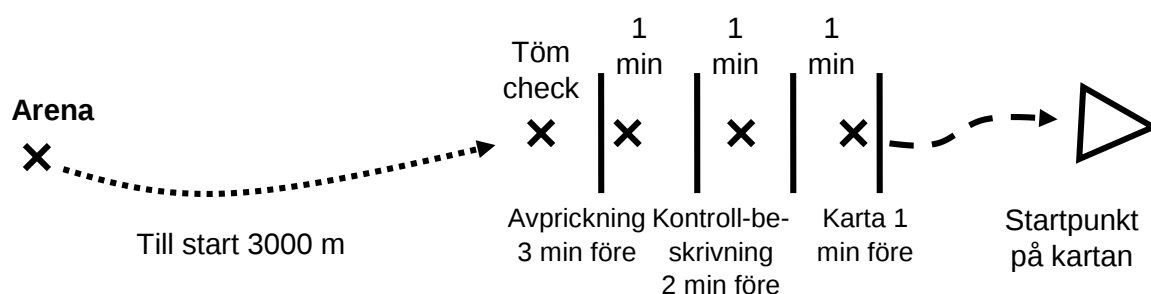
Före tävlingen

Frukost	För anmälda enligt program ovan.
Till arenan	Arenan ligger i Körtinge, 13 km från Köping. Vägvisning från trafikplats 123, Strö i Köping. Restid ca 15 minuter från Strö.
Avlysning	Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess att tävlingen är avgjord. Avlysningen upphör efter stafetten, söndag 21 september. 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. Samtliga SI-typer kan användas. Stämpling sker i reservrutor på kartan om enheterna ej fungerar. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.

Återbud/reserver:	Återbud lämnas snarast till chefen för tävlingssekretariatet Karin Svensson, 076-648 55 22. Distriktet tillsätter egna reserver vid återbud, som måste anmälas till Karin senast lördag 20 september kl. 08.00, men helst redan under fredagen.
Till start	Följ orange/vit snitsel till start, 3000 m väg. Ledare får närvara vid starten.
Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.
Vätska	Vatten och sportdryck vid starten, vatten vid mål.
Överdragskläder	Kan lämnas vid starten och fraktas till arenan.
Toaletter	Finns på arenan och vid starten.

Under tävlingen

Start	Klockan piper "som vanligt" varje minut och löparna får titta på kartan en minut före tidsstart (inte som sprinten). 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. Tiden räknas från ordinarie starttid.

Banlängder	D15: 5,2 km, H15: 5,8 km, D16: 5,8 km, H16: 6,7 km.
Maxtid	150 minuter.
Karta	Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m, offsettryck. Karta reviderad av Roger Åsberg 2014.
Lokala tecken:	○ Kolbotten ✕ Övrigt t.ex. bilvrak, jaktpass, kolarkojruin

Terräng- beskrivning	Terrängtyp: Skogsmark med få inslag av nya och gamla hyggen. Kupering: Mestadels svagt kuperad terräng med områden med måttligt kuperad terräng med relativt detaljrika höjdparter. Framkomlighet: God framkomlighet, terrängen består till stor del av fullvuxen skog med god sikt. Partier med sämre löpbarhet existerar. Undervegetationen gör terrängen något tunglöpt.
Förbjudna områden	Tomtmark och på kartan markerade områden är förbjudna.
Kontroll- beskrivningar	Finns både lösa och 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.
Radiokontroll och förvarning	Finns.
Liveresultat och speakerljud	Länk kommer finnas på USM:s hemsida www.usm2014.se . Speaker är Isak Bergman.
Målgång	Löpare stämplar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in.

Efter tävlingen

Överdragskläder från starten	Finns på arenan.
Viltrapport	Lämnas i tävlingsexpeditionen.
Dusch	Utomhus. Följ röd/vit snitsel 500 m till dusch.
Kartåterlämning	Kartor utdelas distriktsvis i tävlingsinformationen när tävlingen är avgjord.
Sjukvård	Finns på arenan.
Försäljning	Marka med kaffe, godis mm finns vid målet samt Letro sportförsäljning.
Fältmåltid	För tävlande, samt de som köpt reservpaket och ledarpaket. Serveras från 11:00.
Hyllning	Hurra för medaljörerna vid målet cirka 15:00.

Inritning av vägval	De tre snabbaste i varje klass ritar in sina vägval som senare anslås vid tävlingsexpeditionen på login.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distiktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen och anslås även vid tävlingsexpedition på login.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på www.mapandcoach.se direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut. Efter beslut av tävlingsledningen får protest lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna klasser	Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på Eventor senast 30 aug 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 60 kronor, vuxen 110 kronor. Skala 1:15 000. Begränsat antal med skala 1:10 000 finns.
Kvällsprogram	Se program ovan. Middag, prisutdelning och disco är i Folkets Hus. Priser till de 10 främsta i varje klass.
Ledarträff	Samling kl. 20:30 i Folkets hus. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.
Kvällsfika	Kvällsfika hämtas 20:00-22:00 i Karlbergsskolans matsal av de distrikt som beställt detta.
Laguppställning för distriktsstafetten söndag	Blankett för laguppställning finns i tävlingsexpeditionen under lördagen och på www.usm2014.se Distriktsledare anmäler laguppställning senast klockan 20.00 till tävlingsexpeditionen eller via Eventor. Distrikten tar själva ut det antal fullständiga lag de kan och lämnar in en lista på resterande löpare till en löparbank. Denna lista lämnas till tävlingsexpeditionen. Därefter bildar <i>arrangören</i> lag med rätt åldersfördelning så långt det går och sedan så få lag som möjligt som inte innehåller detta. Dessa lag kommer att presenteras 8:10 på söndagen, vid tävlingsexpeditionen på TA.

Startlista Långdistans

Lördag 20 september

H15	5800 meter		92 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
1	981212	Jesper Karlsson	GOIF Tjalve	10:00:00
2	2048780	Jason Bransome	Skogsluffarnas OK	10:02:00
3	729486	Ludvig Waktel	Svaide Roma SOK	10:04:00
4	9771337	Filip Svensson	OK Löftan	10:06:00
5	990300	Viktor Barkegren	Stora Tuna OK	10:08:00
6	446252	Edvin Ljungberg	Sjövalla FK	10:10:00
7	991211	Hugo Thorell	OK Ravinen	10:12:00
8	9993770	Olle Hedman	IF Hagen	10:14:00
9	9991021	Jonas Andersson	OK Roxen	10:16:00
10	990426	Albin Andersson	Tullinge SK	10:18:00
11	990826	August Mollén	OK Denseln	10:20:00
12	244731	Emil Karlsson	Hestra IF	10:22:00
13	9990819	Daniel Rönqvist	OK Linné	10:24:00
14	452270	Jonathan Magnusson	Rehns BK	10:26:00
15	9991313	Ludvig Ek	Nyköpings OK	10:28:00
16	443522	Gustaf Hedegård	OK Kolmården	10:30:00
17	990592	Viktor Ossiansson	IK Hakarpspojkarna	10:32:00
18	7991118	Erik Winbladh	Lunds OK	10:34:00
19	9990323	Carl Carlsson	Nyköpings OK	10:36:00
20	9990505	Felix Lindell Öhman	OK Måsen	10:38:00
21	990824	Emil Pettersson	OK Dacke	10:40:00
22	443433	Truls Lindholm	IFK Kiruna	10:42:00
23	431441	Wilmer Brodén	Leksands OK	10:44:00
24	992103	Eskil Tryggö	Trollhättans SOK	10:46:00
25	437416	Oliver Angelsiöö	OK Linné	10:48:00
26	999108	Hannes Svahn	OK Ravinen	10:50:00
27	2057390	Jonatan Wedberg-Kilnäs	Sjövalla FK	10:52:00
28	437296	Andreas Karlsson	Piteå IF	10:54:00
29	2058188	Tobias Karlsson	Snättringe SK	10:56:00
30	991108	Axel Kudinoff	OK Södertörn	10:58:00
31	609099	Oskar Edvardsson	Järfälla OK	11:00:00
32	9903265	Simon Dahlberg	OK Nolaskogsarna	11:02:00
33	2058199	Johan Herbert	Täby OK	11:04:00
34	990123	Andreas Gustafsson	IK Hakarpspojkarna	11:06:00
35	990802	Oskar Enges	Attunda OK	11:08:00
36	990707	Carl Ekbring	Kexholms SK	11:10:00
37	9991212	Carl Holmberg	IF Hagen	11:12:00
38	9200692	Walter Lagerhäll	Rehns BK	11:14:00
39	990399	Johan Lindman	Finspångs SOK	11:16:00
40	990918	Axel Granqvist	OK Ravinen	11:18:00
41	423392	Ruben Hylander	Tumba-Mälarhöjden OK	11:20:00
42	9905080	Oskar Forsberg	Tullinge SK	11:22:00

43	990312	Olle Sörqvist	Markbygdens OK	11:24:00
44	990522	Axel Strid	KFUM Örebro OK	11:26:00
45	1990820	Hugo Lindbärg	OK Södertörn	11:28:00
46	9990423	John Larsson	Rånäs OK	11:30:00
47	997275	Gustav Fränell	Sundsvalls OK	11:32:00
48	437387	Erik Helen	OK Rodhen	11:34:00
49	362456	Axel Halvarsson	OK Kroppefjäll	11:36:00
50	450205	Christian Lindh	Sundbybergs IK	11:38:00
51	234529	Albin Björnudd	Vännäs OK	11:40:00
52	990500	Georg Eklöw	OK Södertörn	11:42:00
53	2025179	Niclas Limnefelt	IFK Lidingö SOK	11:44:00
54	991228	Jonatan Gustafsson	KFUM Örebro OK	11:46:00
55	990407	Oscar Prytz	GOIF Tjalve	11:48:00
56	9101430	Axel Forsman	FK Herkules	11:50:00
57	990331	Oscar Johansson	OK Dacke	11:52:00
58	1991105	Olof Skoglund	Kils OK	11:54:00
59	444626	Anton Håkansson	Lunds OK	11:56:00
60	990513	Erik Herne	OK Ravinen	11:58:00
61	417670	Olle Grywenz	OK Linné	12:00:00
62	1991121	Emil Björnlinger	IK Hakarpspojarna	12:02:00
63	991099	Emil Arvidsson	Säterbygdens OK	12:04:00
64	36430	Edvin Nordström	Täby OK	12:06:00
65	244613	Magnus Johansson	OK Löftan	12:08:00
66	555510	Simon Törnqvist	OK Ravinen	12:10:00
67	990911	Hugo Lillieström	OK Roxen	12:12:00
68	9901058	Adam Löfström	Jönköpings OK	12:14:00
69	449907	Emil Grehn	OK Rodhen	12:16:00
70	9999092	Benjamin Sturek	SOK Viljan	12:18:00
71	990805	Andreas Jonsson	OK Dacke	12:20:00
72	9991209	Hampus Nyström	IF Hagen	12:22:00
73	437426	William Ernlund	OK Linné	12:24:00
74	991303	Isak Hertin	Västerviks OK	12:26:00
75	990106	Felix Axelsson	Markbygdens OK	12:28:00
76	990325	Hannes Bergenfur	IK Vikings OK	12:30:00
77	614250	Fredrik Stenbeck	OK Österåker	12:32:00
78	991222	Filip Trofast	Bredaryds SOK	12:34:00
79	442014	Martin Granberg	Piteå IF	12:36:00
80	2059033	Jonas Lauri	FK Herkules	12:38:00
81	670086	Benjamin Langerak	Järfälla OK	12:40:00
82	2067129	Petter Boding	IFK Lidingö SOK	12:42:00
83	991002	Gustav Johnsson	OK Tor	12:44:00
84	650503	Håkan Ramberg	Hallstahammars OK	12:46:00
85	355958	Oskar Persson	Årsunda IF	12:48:00
86	990413	Oscar Stomberg	IF Hagen	12:50:00
87	9990915	Adam Hedberg	OK Södertörn	12:52:00
88	990521	Lukas Arkäng	Tullinge SK	12:54:00
89	362600	Albin Alsiö	Falköpings AIK OK	12:56:00
90	1425172	Niklas Carlsson	Sundbybergs IK	12:58:00
91	991919	Johan Giberg	Tumba-Mälarhöjden OK	13:00:00
92	936668	Lukas Hellgren	OK Ravinen	13:02:00

D15	5230 meter		96 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
201	990311	Johanna Gustås	Linköpings OK	10:00:00
202	9990314	Hanna Kjellin	Forsa OK	10:02:00
203	9005095	Maja Mossling	Vandraringen	10:04:00
204	990900	Victoria Asketun	OK Roxen	10:06:00
205	9904299	Hanna Mårtensson	OK Skogsstjärnan	10:08:00
206	992905	Tova Hermodsson	Lunds OK	10:10:00
207	9990531	Anna Hallmén	OK Tisaren	10:12:00
208	347447	Julia Andersson	OK Roslagen	10:14:00
209	212544	Linnea Nilsson	Nyköpings OK	10:16:00
210	208802	Alma Andersson	Domnarvets GOIF	10:18:00
211	990214	Moa Westblad	OK Ravinen	10:20:00
212	449291	Elin Nallgård	Västerås SOK	10:22:00
213	1990211	Natalie Larsson	Ryda SK	10:24:00
214	9990614	Maja Gunnarsson	Lerums SOK	10:26:00
215	990504	Elsa Holmgård	Kils OK	10:28:00
216	9990504	Tove Flodman	OK Hammaren	10:30:00
217	990304	Ida Kristiansson	Trollhättans SOK	10:32:00
218	7991005	Hanna E Tuoremaa	Vittjärvs IK	10:34:00
219	438430	Alice Barrefors	IK Uven	10:36:00
220	992704	Fanny Sundblad	Eksjö SOK	10:38:00
221	992860	Klara Axelsson	Markbygdens OK	10:40:00
222	227727	Elin Blomberg	Lycksele IF	10:42:00
223	1999058	Frida Andersson	OK Nolaskogsarna	10:44:00
224	990402	Elvira Danielsson	Köping-Kolsva OK	10:46:00
225	9990909	Elin Hermansson	Kungälv OK	10:48:00
226	994433	Sofia Klasson	Hestra IF	10:50:00
227	990501	Sofia Österman	Vänersborgs SK	10:52:00
228	435767	Emma-Karin Rehnman	Vandraringen	10:54:00
229	253858	Lydia Johansson	Umeå OK	10:56:00
230	449168	Hannele Möller	Linköpings OK	10:58:00
231	9990326	Emelie Karlsson	OK Landehof	11:00:00
232	990621	Emelie Svensson	IF Rigor	11:02:00
233	2025181	Elin Jarlemark	IFK Lidingö SOK	11:04:00
234	421791	Alva Limbäck	Västerås SOK	11:06:00
235	990511	Ellinor Östervall	Tumba-Mälarhöjden OK	11:08:00
236	990414	Rebecca Fahlgren	Vittjärvs IK	11:10:00
237	9912060	Kristina Tholerud	Övertorneå IF	11:12:00
238	992121	Alice Svensson Finndahl	IK Hakarpspojarna	11:14:00
239	991212	Ronja Jungåker	Korsnäs IF OK	11:16:00
240	2050906	Elise Josefsson	Anderstorps OK	11:18:00
241	990131	Jenny Perérs	Korsnäs IF OK	11:20:00
242	7770009	Linnéa Carlsson	OK Hällen	11:22:00
243	9991028	Sofia Berglund	Sigtuna OK	11:24:00
244	426986	Vilma Karlsson	Snättringe SK	11:26:00
245	990227	Jenny Wegebro	Umeå OK	11:28:00
246	9904200	Elin Wihlborg	OK Gyng	11:30:00
247	427679	Emelie Jonasson	Forsa OK	11:32:00
248	436048	Victoria Eriksson	OK Nolaskogsarna	11:34:00

249	342409	Isabella Lago	Göteborg-Majorna OK	11:36:00
250	433681	Emmy Helmersson	Hässleholms OK	11:38:00
251	9990311	Moa Erlandsson	Vimmerby OK	11:40:00
252	30060	Anna Herbert	Täby OK	11:42:00
253	438441	Sara Forsberg	IK Uven	11:44:00
254	990111	Linda Gustafsson	OK Tyr	11:46:00
255	342389	Emelie Lorén	OK Landehof	11:48:00
256	7990907	Sofia Borg	Linköpings OK	11:50:00
257	9909170	Felizia Wikner Zienkiewicz	IF Rigor	11:52:00
258	364965	Emma Hållström	Gävle OK	11:54:00
259	990122	Sofia Westin	Vittjärvs IK	11:56:00
260	9991223	Lisa Berggren	OK Kolmården	11:58:00
261	990830	Hanna Boquist	IK Uven	12:00:00
262	347034	Ellen Rosenkvist	Helsingborgs SOK	12:02:00
263	990499	Emma Nordberg	OK Tranan	12:04:00
264	7990612	Nora Stålberg	OK Hällen	12:06:00
265	7990627	Lisa Jonsson Nordin	Skåneslättens OL	12:08:00
266	507507	Elin Håll	HJS-Vansbro OK	12:10:00
267	2062015	Emma Persson	Tumba-Mälarhöjden OK	12:12:00
268	990428	Elinor Delin	OK Pan-Kristianstad	12:14:00
269	9800528	Alice Hultin	OK Löftan	12:16:00
270	989893	Sarah Magnusson	Linköpings OK	12:18:00
271	990211	Maja Welander	OK Djerf	12:20:00
272	9990709	Ellen Frost	OK Roslagen	12:22:00
273	427702	Maria Jansson	OK Linné	12:24:00
274	707648	Vilma Berger	Domnarvets GOIF	12:26:00
275	990529	Malin Dahlbäck	OK Österåker	12:28:00
276	9906275	Hanna Johansson	Södertälje-Nykvarn OF	12:30:00
277	992503	Ann Johansson	Sundsvalls OK	12:32:00
278	553566	Amanda Karlsson	OK Ravinen	12:34:00
279	9990129	Maja Andersson	Trollhättans SOK	12:36:00
280	990208	Lova Klasér	Korsnäs IF OK	12:38:00
281	443638	Victoria Andersson	OK Tranan	12:40:00
282	990213	Klara Andersson	FK Göingarna	12:42:00
283	990730	Ellen Andersson	Stigmännen Karlshamn	12:44:00
284	234884	Sandra Boström	OK Linné	12:46:00
285	306369	Emma Wiberg	Skogslöparna	12:48:00
286	9990922	Vilma Von Krusenstierna	OK Kåre	12:50:00
287	990217	Emma S Johansson	Linköpings OK	12:52:00
288	2050915	Sofie Josefsson	Anderstorps OK	12:54:00
289	9990807	Johanna Rundqvist	OK Nackhe	12:56:00
290	9991115	Wilma Gille	OK Roslagen	12:58:00
291	344698	Alma Laudon	Vännäs OK	13:00:00
292	342893	Rebecca Winsnes	Södertälje-Nykvarn OF	13:02:00
293	990121	Emmy Albinsson	Järfälla OK	13:04:00
294	260921	Tuva Carlsson Wallum	Sävedalens AIK	13:06:00
295	435362	Emma Blixt	OK Hammaren	13:08:00
296	990199	Kristina Tedhamre	Snättringe SK	13:10:00

H16	6700 meter		106 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
401	9981111	Linus Backlund	OK Södertörn	10:01:00
402	981027	Adam Lilja	OK Enen	10:03:00
403	9812310	Alexander Graad	Ronneby OK	10:05:00
404	714089	Adam Persson	Eksjö SOK	10:07:00
405	419690	Viktor Östergren	Växjö OK	10:09:00
406	980510	Tuve Möller	OK Linné	10:11:00
407	565860	Hugo Eriksson	OK Nolaskogsarna	10:13:00
408	9981030	Adam Segerslätt	Skåneslättens OL	10:15:00
409	229655	Erik Svensson	OK Klyftamo	10:17:00
410	438455	Christian Redtzer	Attunda OK	10:19:00
411	980412	Rickard Olsson	Tibro OK	10:21:00
412	9980104	Rasmus Lundberg	OK Bävern	10:23:00
413	980280	Douglas Fransson Lee	OK Alehof	10:25:00
414	513377	Eric Jansson	OK Tranan	10:27:00
415	683848	Isac Johansson	Sol Tranås	10:29:00
416	980300	Per Karlsson	OK Tylöskog	10:31:00
417	639600	Dan Österlund	Västerås SOK	10:33:00
418	895465	André Lindgren	OK Ravinen	10:35:00
419	501820	Johan Wehlin	Skogspojkarnas OK	10:37:00
420	981908	Albin Henrysson	OK Dacke	10:39:00
421	400028	Joel Leander	OK Landehof	10:41:00
422	2058214	Arvid Linder	OK Hällen	10:43:00
423	7042519	Johan Edenhamn	Länna IF	10:45:00
424	9807230	Jakob Höst	Hjärnarps GH OL	10:47:00
425	227108	Axel Englund	Sundsvalls OK	10:49:00
426	9881337	Viktor Wassén	Vänersborgs SK	10:51:00
427	980508	Jonatan Larsson	Sävedalens AIK	10:53:00
428	425065	Joar Lönngren	Boxholm-Mjölby OL	10:55:00
429	981091	Martin Jellvert Börjeson	Göteborg-Majorna OK	10:57:00
430	9810111	Eric Rosjö	Jönköpings OK	10:59:00
431	980127	Henning Sjökvist	Stora Tuna OK	11:01:00
432	980913	Albin Lager	Nässjö OK	11:03:00
433	9981018	Albin Claesson	Sävedalens AIK	11:05:00
434	980800	Erik Olsson	Gävle OK	11:07:00
435	980422	Henrik Hamrefors	Västerås SOK	11:09:00
436	1981013	Adam Broberg	IF Rigor	11:11:00
437	980227	Andreas Uller	Kils OK	11:13:00
438	980502	Jesper Wikman	OK Nolaskogsarna	11:15:00
439	438187	Tobias Kronhelm	OK Måsen	11:17:00
440	615141	Albin Andersson	OK Ravinen	11:19:00
441	445310	David Janson	Järfälla OK	11:21:00
442	9807070	Oscar Sundbaum	Vittjärvs IK	11:23:00
443	234639	Carl Börnstedt	Tolered-Utby OI-klubb	11:25:00
444	980128	Robin Salén	OK Renen	11:27:00
445	980844	Isak Åberg	Korsnäs IF OK	11:29:00
446	980819	Gustav Öhgren	Karlsbyhedens IK	11:31:00
447	9809250	Emil Johansson	OK Bävern	11:33:00
448	452795	Andreas Persson	OK Hammaren	11:35:00

449	981222	Pontus Erlandsson	SOK Viljan	11:37:00
450	7000260	Erik Tuuri	Älvsby IF OK	11:39:00
451	9806020	Johan Hagströmer	OK Klemmingen	11:41:00
452	801122	Victor Imark	Tullinge SK	11:43:00
453	343884	Gustav Nyholm	OK Linné	11:45:00
454	982020	Rikard Holmström	Västerbergslagens OL	11:47:00
455	9988175	Oliwer Lundberg	OK Bävern	11:49:00
456	980628	Jesper Svensk	Stora Tuna OK	11:51:00
457	9980504	Gustaf Berglund	Sigtuna OK	11:53:00
458	550292	David Levin	Svaide Roma SOK	11:55:00
459	980114	Isac von Krusenstierna	OK Kåre	11:57:00
460	980417	Gustav Malmström	GOIF Tjalve	11:59:00
461	9101417	Simon Schuster	Vallentuna-Össeby OL	12:01:00
462	981204	Simon Larsson	OK Hällen	12:03:00
463	649801	Anton Källström	Sala OK	12:05:00
464	980616	Simon Eriksson	Umeå OK	12:07:00
465	2048666	Viktor Wohlgemuth	OK Ravinen	12:09:00
466	9810020	Isak Wadman	Västerås SOK	12:11:00
467	980705	Henrik Johannesson	Ronneby OK	12:13:00
468	981117	Waldemar Andersson	OK Roslagen	12:15:00
469	981308	Mårten Olsson	Gävle OK	12:17:00
470	980125	Albin Larsson	Katrineholms OK	12:19:00
471	452376	Lucas Norrman	Attunda OK	12:21:00
472	242233	Jonas Toftered	IF Rigor	12:23:00
473	980501	Simon Stålhammar	Tullinge SK	12:25:00
474	980802	Fredrik Johansson	OK Nackhe	12:27:00
475	42652	Nils Hammaräng Grip	Kalmar OK	12:29:00
476	980310	Johan Olson	IK Uven	12:31:00
477	980407	Lukas Lundgren	Växjö OK	12:33:00
478	540208	Johan Persson	OK Österåker	12:35:00
479	773232	Egil Morast	Haninge SOK	12:37:00
480	981002	Emil Ljungemyr	OK Kolmården	12:39:00
481	980506	David Risberg	Skattkärrs IF	12:41:00
482	29628	Marcus Dolk	Forsa OK	12:43:00
483	9200656	Tim Olsson	Brattås CK	12:45:00
484	980927	Rasmus Wickbom	Vittjärvs IK	12:47:00
485	980100	Isak Prellner	Skåneslättens OL	12:49:00
486	362345	Olof Lundgren	Umeå OK	12:51:00
487	7980106	Victor Thörnkvist	Sol Tranås	12:53:00
488	446238	Hjalmar Ljungberg	Sjövalla FK	12:55:00
489	207505	Martin Skyggeson	OK Nackhe	12:57:00
490	449648	Martin Storkamp	Sundsvalls OK	12:59:00
491	981210	Viktor Skoog	Kils OK	13:01:00
492	9812281	Arvid Claesson	Jönköpings OK	13:03:00
493	980923	Olle Josarp	FK Friskus-Varberg	13:05:00
494	442144	Axel Jutterström	IFK Moras OK	13:07:00
495	9806190	Elias Bäcklund-Ekvall	Trollhättans SOK	13:09:00
496	7000380	Rasmus Möller	Arboga OK	13:11:00
497	801121	Simon Imark	Tullinge SK	13:13:00
498	442006	Christopher Wilestedt	Attunda OK	13:15:00
499	980228	Pontus Lindblom	OK Roxen	13:17:00

500	403954	Martin Lund	Stenungsunds OK	13:19:00
501	229697	Oskar Andersson	OK Linné	13:21:00
502	980326	Max Klasson	OK Ravinen	13:23:00
503	982001	Alfred Lönn	Västerås SOK	13:25:00
504	1000014	Johan Lamm	Frölunda OL	13:27:00
505	981025	Fritjof Axelsson	FK Göingarna	13:29:00
506	567899	Victor Helgesson	Hestra IF	13:31:00

D16	5770 meter		109 anmälda	
Nr-lapp	Bricka	Namn	Förening	St tid
601	9000899	Mimmi Dahlberg	Bredaryds SOK	10:01:00
602	204491	Nellie Henriksson	Tormestorps IF	10:03:00
603	980813	Vilma Persson	OK Skogsfalken	10:05:00
604	981021	Ida Hedin	Kils OK	10:07:00
605	347306	Ida Johansson	Vännäs OK	10:09:00
606	860216	Lovisa Martinsson	OK Tyr	10:11:00
607	452737	Johanna Börjesson Eriksson	Storviks IF	10:13:00
608	980415	Lovisa Torstensson	Emmaboda Verda OK	10:15:00
609	417544	Anna Lampinen	Selånger SOK	10:17:00
610	980511	Ebba Leickt	Tullinge SK	10:19:00
611	9980908	Emma Pettersson	OK Roxen	10:21:00
612	430071	Lisa Johansson	OK Tisaren	10:23:00
613	14171	Kajsa Jungbjer	Göteborg-Majorna OK	10:25:00
614	899047	Klara Wassenius	Uddevalla OK	10:27:00
615	980409	Amanda Rangert	IK Hakarpspojarna	10:29:00
616	2058792	Johanna Häggström	OK Nolaskogsarna	10:31:00
617	452720	Ebba Jansson	Söders-Tyresö	10:33:00
618	980624	Mirjam Dalén	Sala OK	10:35:00
619	772893	Johanna Hagström	Falköpings AIK OK	10:37:00
620	46935	Astrid Henriksson	Helsingborgs SOK	10:39:00
621	980703	Jonna Fors	OK Grip	10:41:00
622	7202811	Tove Lind	OK Lindéna	10:43:00
623	9633321	Tova Olsson	Grycksbo IF OK	10:45:00
624	980823	Lova Eveborn	OK Roxen	10:47:00
625	343150	Tora Westerberg	OK Kolmården	10:49:00
626	980925	Agnes Spånér	Göteborg-Majorna OK	10:51:00
627	980203	Elin Posch	Sol Tranås	10:53:00
628	9980813	Carolina Olsson	Älvdalens IF OK	10:55:00
629	9809211	Elin Ransjö Zander	OK Tyr	10:57:00
630	433647	Emelie Roos	OK Landehof	10:59:00
631	449566	Hanna Röstin	Söders-Tyresö	11:01:00
632	640411	Saga Backteman	Lerums SOK	11:03:00
633	980213	Sophia Björnlinger	IK Hakarpspojarna	11:05:00
634	980729	Elsa Andersson	Bredaryds SOK	11:07:00
635	981209	Tone Albrektsson	OK Ravinen	11:09:00
636	981011	Klara Ljunggren	Linköpings OK	11:11:00
637	218253	Wilma Jansson	Vänersborgs SK	11:13:00
638	981013	Jenny Bredfelt	Lunds OK	11:15:00
639	980130	Vilma Blennow	Falköpings AIK OK	11:17:00

640	780000	Stina Nordin	Sundsvalls OK	11:19:00
641	342529	Hanna Tynong	Tullinge SK	11:21:00
642	409425	Kristin Willamo	Södertälje-Nykvarn OF	11:23:00
643	980330	Erika Duhlbo	IFK Moras OK	11:25:00
644	800927	Alice Axelsson	Mullsjö SOK	11:27:00
645	980730	Amanda Blomdahl	Tullinge SK	11:29:00
646	919498	Kerstin Wadman	Göteborg-Majorna OK	11:31:00
647	980812	Klara Djerf	Lerums SOK	11:33:00
648	245081	Elin Nilsson	VK Uvarna	11:35:00
649	1401310	Chantelle Hesselberg	OK Hällen	11:37:00
650	9809051	Hanna Hänström	Täby OK	11:39:00
651	364815	Magdalena Pölder	Sala OK	11:41:00
652	980402	Elin Nordlund	Piteå IF	11:43:00
653	940855	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK	11:45:00
654	9631804	Ellen Saras	Grycksbo IF OK	11:47:00
655	888704	Saga Sander	OK Milan	11:49:00
656	980414	Jonna Jungåker	Korsnäs IF OK	11:51:00
657	7981106	Ebba Söderlund	Tormestorps IF	11:53:00
658	2057251	Linn Lauridsen	Katrineholms OK	11:55:00
659	355691	Louise Drenth	Helsingborgs SOK	11:57:00
660	791111	Lisa Johansson	OK Tranan	11:59:00
661	256665	Klara Elmlad	Bredaryds SOK	12:01:00
662	249124	Alice Aroneng	Hestra IF	12:03:00
663	980719	Emma Bergman	OK Tyr	12:05:00
664	981224	Agnes Lundqvist	Järfälla OK	12:07:00
665	448735	Anna Karlström	OK Linné	12:09:00
666	450237	Lovisa Danielsson	Tullinge SK	12:11:00
667	245238	Mathilda Högberg	Söders-Tyresö	12:13:00
668	1402380	Moa M-Henningsson	IK Trenne Ullared	12:15:00
669	640713	Johanna Lundkvist	OK Vargen	12:17:00
670	9980602	Malin Thorneman	Helsingborgs SOK	12:19:00
671	419651	Moa Johansson	Vännäs OK	12:21:00
672	245170	Jennie Börjesson Eriksson	Storviks IF	12:23:00
673	980727	Elin Lundgren	Vittjärvs IK	12:25:00
674	404329	Astrid Einarsson	Tormestorps IF	12:27:00
675	449156	Henrietta Möller	Linköpings OK	12:29:00
676	9980121	Emma Hagrot	Täby OK	12:31:00
677	7202445	Klara Mandahl	OK Linné	12:33:00
678	980405	Tilda Andersson	OK Ravinen	12:35:00
679	9980503	Olivia Nilsson	OK Pan-Kristianstad	12:37:00
680	980801	Sanna Fasth	Eksjö SOK	12:39:00
681	437051	Ellen Hellesöy	Sundbybergs IK	12:41:00
682	222259	Signe Steindahl	Stenungsunds OK	12:43:00
683	980820	Elin Granstedt	IK Hakarpspojarna	12:45:00
684	9200693	Sarah Persson	OK Denseln	12:47:00
685	980914	Matilda Melén	OK Kåre	12:49:00
686	429805	Moa Kuhlin	Göteborg-Majorna OK	12:51:00
687	984091	Moa Hansson	Bredaryds SOK	12:53:00
688	7202820	Ebba Bengtsson	OK Lindéna	12:55:00
689	7980516	Amelia Skalberg	Bredaryds SOK	12:57:00
690	985018	Agnes Berglund	Ulricehamns OK	12:59:00

691	421346	Elin Johansson	Forsa OK	13:01:00
692	9806211	Astrid Simonsson	Sundbybergs IK	13:03:00
693	980822	Märta Skog	Tullinge SK	13:05:00
694	988919	Emma Djerf	Lerums SOK	13:07:00
695	261591	Frida Krohn	Östersunds OK	13:09:00
696	980614	Myrra Carlsson	OK Orion	13:11:00
697	9980212	Frida Peterson	Älvdalens IF OK	13:13:00
698	980320	Gabriella S Bergander	Eksjö SOK	13:15:00
699	417484	Klara Larsson	Gävle OK	13:17:00
700	981213	Emilia Östlund	OK Kolmården	13:19:00
701	866413	Malin Nyman	OK Tyr	13:21:00
702	987785	Elvira Sellgren	Göteborg-Majorna OK	13:23:00
703	448421	Wilma Lagerhäll	Rehns BK	13:25:00
704	9981017	Rebecca Waldenfjord	Järfälla OK	13:27:00
705	9803120	Ellen Broman	OK Roslagen	13:29:00
706	980518	Sofia Grahn	Hestra IF	13:31:00
707	26211	Maria Eriksson	Eds SK	13:33:00
708	980715	Ebba Envall	IK Hakarpspojkarna	13:35:00
709	9981201	Matilda Andersson	Täby OK	13:37:00

PM Stafett

Söndag 21 september

Program söndag

06:00-08:30	Frukost serveras i Karlbergsskolans matsal.
09:00	Sista tid för utcheckning från logit på Karlbergsskolan. Start distriktsstafett samt kombinationslag med korrekt ålderssammansättning.
09:15	Start kombinationslag med ej korrekt ålderssammansättning. Beräknade tider 09.40 Växel efter sträcka 1. 10.15 Växel efter sträcka 2. 10.55 Växel efter sträcka 3. 11.30 Målgång segrare. 11.45 Omstart alla sträckor.
11:00-13:30	Fältmåltid serveras på arenan.
12:30	Prisutdelning på arenan.

Före tävlingen

Frukost	För anmälda enligt program ovan.
Utcheckning logi	Packning och städning görs innan tävlingen.
Till arenan	Samma arena som på lördagens långdistans.
Informationsdisk	Finns vid tävlingssekretariatet på arenan.
Lagsammansättning	Sträckordningen är H15 - D15 - H16 - D16. I första hand ska distrikten bilda lag så att ålder stämmer överens med sträcka. I andra hand får yngre delta på sträcka för äldre. Laget är fortfarande ett fullvärdigt distriktslag. - D15 får delta på D16-sträcka och H15 på H16-sträcka. - På samma sätt får tjejer delta på killsträcka så länge ålderskravet hålls. D15 får delta på H15-sträcka och H16-sträcka, och D16 får delta på H16-sträcka. - Däremot får D16 inte delta på H15-sträckan. Tävlingen har inte SM-status utan är en tävling för distriktslag i samband med USM.

Kombinationslag	Den som inte får plats i distriktslag kan springa i kombinationslag med andra distrikt. Kombinationslag deltar utom tävlan men redovisas på resultatlistan. Arrangören tar ut alla lag som är kombinationslag eller lag där ålderssammansättningen inte är godkänd. Dessa lag presenteras vid tävlingsexpeditionen kl 8:10. Så länge alla lagmedlemmar deltar på "godkänd" sträcka (enligt reglerna om lagsammansättning ovan) startar kombinationslaget ihop med övriga lag. När reglerna för lagsammansättning inte kan följas (t.ex. två H16-killar i samma lag) startar laget 15 minuter efter övriga lag.
Anmälan av laguppställning	Distriktsledare anmäler laguppställning (och aktuella löpare för kombinationslag) senast lördag klockan 20:00. Laguppställning av distriktslag med korrekt ålderssammansättning anmäls i tävlingsexpeditionen eller via Eventor. Löpare som är aktuella för kombinationslag anmäls till tävlingsexpeditionen. Blankett för laguppställning finns i tävlingsexpeditionen under lördagen och på USM:s hemsida.
Ändringar	Ändring av löpare eller SI-brickor görs senast tävlingsdagen kl. 08:00 vid tävlingsexpeditionen. Använd samma blankett som för anmälan av laguppställning.
Nummerlappar	Påse med nummerlappar hämtas distriktsvis i informationsdisken på arenan senast klockan 08:00. Nummerlappar ska bäras på bröstet och får inte vikas. Ta med egna säkerhetsnålar.
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Stämpling sker i reservrutor på kartan om enheterna ej fungerar. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.

Sparbanken
Västra Mälardalen



Vi satsar på ungdomsidrotten i Västra Mälardalen.

www.sparbankenvm.se/sponsring



Under tävlingen

Start	Gemensam start 09:00. Kombinationslag som inte har korrekt ålderssammansättning startar 09:15. Löparna tömmer och checkar sina sportidenter vid ingång till start- och växlingsområdet.
Banlängder	Banlängder sträcka 1-H15: 6,2-6,4 km, 2-D15: 4,8-5,1 km, 3-H16: 6,2-6,4 km, 4-D16: 4,8-5,1 km. Banorna är gafflade.
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m, offsettryck. Karta reviderad av Roger Åsberg 2014. Lokala tecken:  Kolbotten  Övrigt t.ex. bilvrak, jaktpass, kolarkojruin
Terrängbeskrivning	Terrängtyp: Skogsmark med få inslag av nya och gamla hyggen. Kupering: Mestadels svagt kuperad terräng med områden med måttligt kuperad terräng med relativt detaljrika höjdparter. Framkomlighet: God framkomlighet, terrängen består till stor del av fullvuxen skog med god sikt. Partier med sämre löpbarhet existerar. Undervegetationen gör terrängen något tunglöpt.
Kontrollbeskrivningar	Finns endast tryckta på kartan. Inga lösa.
Kontroller	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.
Radiokontroll och förvarning	Finns.
Vätska	Vatten finns på arenan.
Liveresultat och speakerljud	Länk kommer finnas på USM:s hemsida www.usm2014.se. Speaker är Isak Bergman.
Fair Play	För att ge rättvisa förutsättningar för alla löpare och respektera fair play så ber vi att inga kartor från lördagens långdistans tas med ut på arenan för att användas till att redovisa löpvägar och gafflingar för senare startande löpare i stafetten.

Efter tävlingen

Viltrapport	Lämnas vid tävlingsexpeditionen.
Dusch	Utomhus, följ röd/vit snitsel 500 m till dusch.
Kartåterlämning	Nya delas ut distriktsvis efter omstarten.
Sjukvård	Finns på arenan.
Försäljning	Marka med kaffe, godis mm. finns på arenan.
Fältnåltid	För tävlande, samt de som köpt reservpaket och ledarpaket. Serveras från 11:00.
Resultatlista	Kan hämtas av distriktsledare efter meddelande från speakern.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på www.mapandcoach.se direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut. Efter beslut av tävlingsledningen får protest lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Ingen avgift tas ut för protest.
Prisutdelning	På arenan cirka 12:30. Priser till de 10 bästa lagen.
Inga öppna klasser	Inga öppna klasser erbjuds under dagen.

Startlista Stafett

Söndag 21 september

Nr-lapp	Distrikt	Starttid	Växling 1	Växling 2	Växling3	Måltid
1	Östergötlands OF 1					
2	Hälsinglands OF 1					
3	Västergötland 1					
4	Bohuslän-Dals OF 1					
5	Göteborgs OF 1					
6	Upplands OF 1					
7	Dalarnas OF 1					
8	Västmanlands OF 1					
9	Skånes OF 1					
10	Blekinge OF 1					
11	Ångermanlands OF 1					
12	Hallands OF 1					
13	Smålands OF 1					
14	Värmlands OF 1					
15	Stockholms OF 1					
16	Gästriklands OF 1					
17	Örebro Läns OF 1					
18	Västerbottens OF 1					
19	Södermanlands OF 1					
20	Medelpads OF 1					
21	Norrbottnens OF 1					
22	Upplands OF 2					
23	Norrbottnens OF 2					
24	Skånes OF 2					
25	Stockholms OF 2					
26	Västergötland 2					
27	Göteborgs OF 2					
28	Bohuslän-Dals OF 2					
29	Östergötlands OF 2					
30	Hälsinglands OF 2					
31	Västerbottens OF 2					
32	Södermanlands OF 2					
33	Värmlands OF 2					
34	Blekinge OF 2					
35	Västmanlands OF 2					
36	Örebro Läns OF 2					
37	Smålands OF 2					
38	Medelpads OF 2					
39	Hallands OF 2					

Nr-lapp	Distrikt	Starttid	Växling 1	Växling 2	Växling3	Måltid
40	Dalarnas OF 2					
41	Gästriklands OF 2					
42	Dalarnas OF 3					
43	Stockholms OF 3					
44	Västmanlands OF 3					
45	Blekinge OF 3					
46	Bohuslän-Dals OF 3					
47	Västergötland 3					
48	Gästriklands OF 3					
49	Göteborgs OF 3					
50	Smålands OF 3					
51	Värmlands OF 3					
52	Skånes OF 3					
53	Norrbottnens OF 3					
54	Södermanlands OF 3					
55	Östergötlands OF 3					
56	Upplands OF 3					
57	Smålands OF 4					
58	Västergötland 4					
59	Dalarnas OF 4					
60	Upplands OF 4					
61	Stockholms OF 4					
62	Östergötlands OF 4					
63	Göteborgs OF 4					
64	Värmlands OF 4					
65	Skånes OF 4					
66	Södermanlands OF 4					
67	Stockholms OF 5					
68	Dalarnas OF 5					
69	Smålands OF 5					
70	Göteborgs OF 5					
71	Västergötland 5					
72	Östergötlands OF 5					
73	Upplands OF 5					
74	Södermanlands OF 5					
75	Göteborgs OF 6					
76	Upplands OF 6					
77	Västergötland 6					
78	Smålands OF 6					
79	Dalarnas OF 6					
80	Stockholms OF 6					
81	Göteborgs OF 7					
82	Smålands OF 7					
83	Stockholms OF 7					
84	Västergötland 7					

Nr-lapp	Distrikt	Starttid	Växling 1	Växling 2	Växling3	Måltid
85	Västergötland 8					
86	Smålands OF 8					
87	Stockholms OF 8					
88	Göteborgs OF 8					
89	Stockholms OF 9					
90	Stockholms OF 10					
91	Stockholms OF 11					
92	Vakant 1					
93	Vakant 2					
94	Vakant 3					
95	Vakant 4					
96	Vakant 5					
97	Vakant 6					
98	Vakant 7					
99	Vakant 8					
100	Vakant 9					
101	Vakant 10					
102	Vakant 11					
103	Vakant 12					
104	Vakant 13					
105	Vakant 14					
106	Vakant 15					
107	Vakant 16					
108	Vakant 17					
109	Vakant 18					
110	Vakant 19					
111	Vakant 20					



Idevio AB utvecklar och säljer innovativa kartlösningar. Vi är därför stolta att representera HERE i Norden och Baltikum.

About HERE

HERE, a Nokia company, is a global leader in the mapping and location intelligence business. Rooted in almost three decades of experience in cartography, our vision is simple: offer the world's best maps and location experiences across multiple screens and operating systems. We want to help people navigate their lives with ease and confidence every day and everywhere. We believe that giving people a better and deeper sense of location will be essential to live a modern urbanized life.

Our maps can be found in four out of five factory-fit navigation systems in North America and Europe, including ten million new cars sold in 2013. We also power mobile, web and enterprise solutions. Our customers include BMW, Garmin, Toyota, Yahoo and many more.

Samarbetspartners:

