




Ryssbergsdubbeln För-SM 2016

Lördagen 28 mars 2015 Långdistans

Tävlingsregler	SOFT:s allmänna tävlingsregler
Samling	Gummarp, Ryssberget, vägvisning från E 22 avfart nr 46 mot Gammelstorp. Bussar och husbilar vägvisning från E 22 avfart nr 47 mot Gummarp.
Parkering	Parkering i anslutning till arenan, avstånd 100 – 750 meter.
Förbjudet område	I anslutning till arenan finns ett område med upplagt virke, området är snitslat med heldragen blå/gul snitsel och förbjudet att beträda.
Terrängbeskrivning	Måttlig kuperad skogsmark bestående av bok- och granskog. Den östra sluttningen domineras av bok, avenbok, tall och enbuskar, och är mycket detaljrik med småskuren terräng och öppna berghällar. Det är god till mycket god framkomlighet. Det finns granplanteringar i varierande ålder och framkomlighet. Kulturmark endast vid arenan. Det är väg- och stigrikt. Sankmarker och hyggen i mindre omfattning.
Karta	Södra Ryssberget reviderad 2015. Ekv. 5 m. Kartritare Kenneth Kaisajuntti. Skala 1:15 000 för klasserna HD 16-21. Kartorna är offsettryckta. Skala 1:7 500 för klasserna HD60 och äldre samt valbar för ÖM7. Skala 1:10 000 för övriga klasser. Kartor och banor är digitalt utskrivna. Kontrollbeskrivningar är tryckta/utskrivna på kartan och lösa finns vid startplatserna. OBS! Det är blå meridianer med 250 meters meridianer på alla skalor. Det finns nygjorda små mountainbikestigar som inte är markerade på kartan. Vindfällan är markerade med grön linje  .
Öppna banor, U-banor och Inskolning	Öppna klasser, U-banor samt Inskolning går det att anmäla sig till direkt på arenan under tävlingsdagen mellan 09.00 och 11.00. Start mellan 09:30 och 11:30. ÖM1 2.7 km (Vit) ÖM2 3.5 km (Vit) ÖM3 3.1 km (Gul) ÖM5 3.6 km (Orange) ÖM6 6.0 km (Röd) ÖM7 3.1 km (Blå) ÖM8 4.4 km (Svart) ÖM9 7.3 km (Svart)
Strukna klasser	Klasserna D21K, D20, H20, D17-20K och D85 strykes på grund av inga anmälda.

Start	<p>Första start kl 10.00. Till start 1 och 2 är det väg. Vägens första kilometer är trafikerad. Gå i vänstra vägkanten och ej i bredd. Den sista biten innehåller en kraftig stigning ca 80 meter, gå i god tid! Toaletter finns innan stigningen börjar. Överdrag kan lämnas både vid toaletterna och vid startplatserna. Ingatoaletter eller transport av överdrag vid start 3.</p> <p>Start 1: Orange-vit snitsel 2370 meter. H21E; D21E; H20E; D20E; H18E; D18E; H70; H65; H60; D55; H55; D50; H50; D45; H45; D40; H40; D35; H35; D21; H21; H21K; D18; H18; H17-20K; D16; H16; ÖM6; ÖM8 och ÖM9.</p> <p>Start 2: Orange-blå snitsel 2250 meter. H85; D80; H80; D75; H75; D70; D65; D60; D16K; H16K; D14; H14; D14K; H14K; D12; H12; ÖM3; ÖM5 och ÖM7.</p> <p>Start 3: Orange-gul snitsel 120 meter. D12K; H12K; D10; H10; U2; U1; Inskolning; ÖM1 och ÖM2.</p>
Stämplingssystem	SportIdent.
Startmetod	DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och öppna motionsklasser startstämplat.
Nummerlappar	Elitklasserna, självservering vid start
Skuggningsregler	Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, U1 och U2 samt ÖM1 och ÖM2. Skuggning före eget lopp får ej utföras av löpare som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingmeriterande klass DH18, DH20 och DH21.
Sen start	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar.
Kontroller	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämma. Erhåller du inte klarsignal med ljus och pip så stämplat du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sedan funktionär vid målgång. Kontrrollera kodsiffran!
Målgång	Sker genom att löparen stämplat på mållinjen. Därefter avläsning av SI-pinne. OBS! Avläsning ska ske även om du bryter .
Maxtid	2,5 timmar
Banor	Otydliga stigar är vitsnitslade i terrängen. Vätska för alla banor över 7 km.
Klädsel	Heltäckande klädsel
Viltrapport	Vid målet
Öppna klasser	Anmälan i anslutning till sekretariatet vid målet
Dusch	Varmdusch utomhus
Toaletter	Vid arenan och vid start 1 och 2, inga toaletter vid start 3.

Servering	Välförsett marketenteri
Barnpassning	På arenan från kl 9.30
Miniknat	På arenan från kl 9.30 till 11.00
Första hjälpen	Hjärtstartare från Techmedico samt material för egenvård finns på plats i anslutning till målet
Sportförsäljning	Vetlanda Team Sportia
Överdragskläder	Transport från start 1 och 2
Priser	Priser i ungdomsklasser. Pris till de tre första i elitklasserna. Utlottat pris bland deltagare i övriga klasser.
Tävlingsledare:	Cissi Lingerud, 0733-57 61 15 cissi.lingerud@globalnet.net och Kerstin Tjernlund, 070-627 34 63 kerstin.tjernlund@gmail.com
Banläggare:	Thomas Henmyr
Bankkontrollant:	Bert-Inge Green
Tävlingskontrollant:	Sven-Åke Granquist
Presskontakt:	Kerstin Tjernlund
Jury:	Lennart Smedenmark, Ronneby OK Göran Månsson, OK Dacke Annika Josefsson, OK Dacke

Välkomna



Sparbanken
i Karlshamn

