



# Tävlings-PM

Distriktsmatch mellan Södermanland, Värmland,  
Örebro län & Östergötland



Stafett onsdag den 5 augusti 2015

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                            |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Samling              | Nobelstadion (friidrottsarenan) i Karlskoga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                            |
| Parkering            | På grusplan NO om Nobelhallen (ishallen). Infart från Norrleden. Från parkeringen 200 m SO till friidrottsarenan. Se översiktsbild i PM för logi och mat.                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                            |
| Lagsammansättning    | Varje lag ska bestå av följande löpare:<br>1st D15-16, 1st H15-16, 1st D13-14, 1st H13-14<br>(undantag etc. diskuteras på ledarträffen kvällen innan).<br>Det är helt fritt att disponera vilka löpare som springer vilken sträcka.<br>De fem bästa lagen från varje distrikt räknas i lagtävlingen.                                                                        |                                                                                       |                            |
| Laguppställning      | Blankett lämnas in på ledarträffen kl. 19.00 på tisdag kväll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                            |
| Uppvärmningsområde   | Inne på Nobelstadion, utanför allvädarsbanorna på långsidan vid takläktaren och kortsidan mitt emot sista kontrollen.<br>Allvädarsbana för friidrott samt fotbollsplan får ej beträdas, annan verksamhet pågår där.<br>Ingen uppvärmning utanför Nobelstadion.                                                                                                              |                                                                                       |                            |
| Publikområde         | Inne på Nobelstadion: naturläktaren, takläktaren, samt utanför allvädarsbanorna på långsidan vid takläktaren och kortsidan mitt emot sista kontrollen.<br>Allvädarsbana för friidrott samt fotbollsplan får ej beträdas, annan verksamhet pågår där.<br>Publik samt tävlande som inte är ute på sin sträcka ska befinna sig inne på Nobelstadion innan och under tävlingen. |                                                                                       |                            |
| Start                | Start 10:30. <b>OBS! 30 minuter senare än vad som angavs i inbjudan</b><br>Gemensam start för förstasträckan sker precis utanför Nobelstadion.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                            |
| Växling              | Inne på Nobelstadion. Inkommande löpare stämplar på mållinjen, lämnar sin karta och tar kartan för nästkommande löpare och lämnar över denna till utgående löpare. Efter växling ska löparen läsa av sin löparbricka vid utgången bredvid speakervagnen.                                                                                                                    |                                                                                       |                            |
| Kontrolldefinitioner | Inga lösa kontrolldefinitioner, de är endast tryckta på kartan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                            |
| Karta                | Färgutskrift. Skala 1:5 000. Ekvidistans 5 m. Reviderad 2015.<br>OBS! Ej sprintnorm.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                            |
| Lokala tecken        | <u>Föremål</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Karta</u>                                                                          | <u>Kontrollbeskrivning</u> |
|                      | Bänk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | X                          |
|                      | Koja, betongfundament, kanon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | X                                                                                     | X                          |
| Terrängbeskrivning   | Stadsnära skogsmark med rikt stignät och inslag av asfalt. Måttlig till stark kupering. Mestadels god framkomlighet.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                            |

|                                    |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klädsel                            | Heltäckande klädsel. Orienteringsskor med dobb/ståldobb rekommenderas.<br>Gå inte inomhus med orienteringsskor på!                                    |
| Banlängder                         | Sträcka 1 & 4: 2,5 km.<br>Sträcka 2 & 3: 1,4-1,5 km.                                                                                                  |
| Spridning                          | Spridningsmetoder på samtliga sträckor.                                                                                                               |
| Stämplingssystem                   | SportIdent. Lånebrickor hämtas vid sekretariatet, återlämnas vid målgång. Ej återlämnade brickor debiteras med 300 kr.                                |
| Nummerlappar                       | Ska bäras av alla löpare. Delas ut i påsar distriktsvis.                                                                                              |
| Dusch                              | I anvisade omklädningsrum i Nobelstadion.<br>OBS! Håll koll på era värdesaker - Nobelstadion är öppen för allmänheten.                                |
| Toaletter                          | I omklädningsrummen.                                                                                                                                  |
| Servering                          | Enklare servering i kiosk inne på Nobelstadion.                                                                                                       |
| Prisutdelning                      | På Nobelstadion, efter att samtliga lag gått i mål.<br>Plaketter till de tre första lagen. Pris delas också ut till segrande distrikt i lagtävlingen. |
| Huvudfunktionärer och upplysningar | Tävlingsledare: Björn Svensson, 070-2856996, <a href="mailto:bssthv@gmail.com">bssthv@gmail.com</a> .<br>Banläggare: Per Jansson.                     |