



# PM

## Välkommen till Distriktsmatchen 1-2/8 2015 i Segersta

**Samling/TC** Segersta Nya Skola, Djupavägen 11, 823 93 Segersta

**Parkering** I anslutning till TC, max 100 meters gångväg

**Start** **Lördag 1/8 sprintdistans:** Första start 14,00  
Start i anslutning till TC

**Söndag 2/8 långdistans:** Första start 10,00. 1900 meter till start  
orange/vit snitsel.

Samma start för samtliga banor, förutom Ö1 som startar från TC.

**Startstämpling** För samtliga öppna banor, båda dagarna.

<b>Banlängder</b>	D13 ó 1600 m	H13 ó 1700 m
<b>Sprint</b>	D14 ó 1800 m	H14 ó 1800 m
	D15 ó 2200 m	H15 ó 2500 m
	D16 ó 2400 m	H16 ó 2700 m
	Ö1 ó 1500 m	Ö3 ó 1600 m
	Ö5 ó 2500 m	Ö8 ó 2700 m

<b>Banlängder</b>	D13 ó 3200 m	H13 ó 3200 m
<b>Lång</b>	D14 ó 3800 m	H14 ó 3700 m
	D15 ó 4400 m	H15 ó 4800 m
	D16 ó 4500 m	H16 ó 5300 m
	Ö1 ó 2000 m	Ö3 ó 2800 m
	Ö5 ó 4000 m	Ö8 ó 5500 m

## **Öppna/**

**Motions klasser** Anmälan sker vid TC, direktanmälan: Lördag mellan 13.00-14.00. Söndag mellan 09.00-10.00. Fri starttid lördag 14.00 ó 15.00, söndag 10.00 ó 11.00.  
Avgifter: Vuxen 100.-, ungdom 60.-, Brickhyra 50.- . Borttappd bricka debiteras med 400 kr.  
Avgifterna faktureras klubbarna i efterhand eller betalas kontant.  
I samband med anmälan godkänner löparen att hans/hennes namn läggs ut på internet.

**Stämplingssystem** Sportident. Kom ihåg att stämpla ut även om Ni ej fullföljer tävlingen.

**Nummerlappar** För samtliga klasser, förutom öppna banor. Självservering vid starten. Samma nummerlapp lördag och söndag. **De klasser som har nummerlappar i tyg, återlämnar dessa på söndag.**

**Karta sprint** Nyproducerad 2015, Skala 1:4000, 2,5 m ekvidistans

**Karta lång** Reviderad 2015, Skala 1:10000, 5 m ekvidistans

**Terräng** **Sprint:** Mestadels lätt kupering. Några skogbeklädda höjder förekommer annars är det mest klippta gräsmattor och jordbrukslandskap. Några större vägar kommer att passeras, försiktighet gäller vid dessa. Vägvakter kommer att finnas men varje enskild löpare ansvarar för att passagera sker på ett säkert sätt.

**Lång:** Stark till måttlig kupering för de längre banorna. Måttlig till Svag kupering för de kortare. De längre banorna kommer att bjudas på väldigt detaljrika områden med detaljfattigare partier däremellan. De kortare banorna går i relativt detaljfattig skogsmark med en stigrik avslutning. Framkomligheten är god till mycket god. Förbjudna områden förekommer och är markerade på kartan. En snitslad passage finns genom en odlad åker. Passagen är angiven på kartan.

**Klädsel** **Heltäckande klädsel båda dagar, då även sprintbanor kan passera genom skogsområden**

**Toaletter** Finns på skolan vid TC. Finns även toalett på väg till start på söndag.

**Duschar** Inomhus, damer duschar vid gymnastiksalen på skolan. Herrar duschar på fotbollsklubbens anläggning 150 m söder om skolan. **OBS! Då herrduschen ligger i tävlingsområdet på lördag, får ingen gå till dusch förrän speaker meddelar. Blir strax efter sista startande.**

**Bad** 200 meter till fint bad i Ljusnan

**Försäljning** Finns vid TC både lördag och söndag. Enklare förtäring, fika mm

**Priser** 6 priser i varje tävlingsklass båda dagarna. Prisutdelning sker på söndag för båda tävlingarna. Inga priser i öppna klasser.

**Logi/Mat** Se särskilt PM

**Tävlingsregler** **Sprint:** SOFT:S sprintregler  
**Lång:** SOFT:S tävlingsregler, kompletterade med tävlings PM gäller.

**Tävlingsledare** Anders Andersson, Segersta OK 070-5530815, [anders@uaakeri.se](mailto:anders@uaakeri.se)

**Tävlingskontrollant** Curt Landin, Rehns BK

**Banläggare** Jonas Blomberg, Segersta OK

**Bankontrollant** Leif Bylars, Forsa OK

*Vi önskar lycka till, och hoppas Ni får två bra dagar i Segersta!*