



Version -2015 09 04
Slutligt PM anslås på Arenan
varje tävlingsdag



PM

SM MTB-O 2015

4 september Sprintdistans

5 september Långdistans

6 september Medeldistans

Svenska MTB-O Cupen 2015	Samtliga tävlingar under SM-helgen ingår i Svenska Cupen för klasserna HD21, HD17-20. För mer information se "Svenska MTBO-cupen", på SOFT:s hemsida.
Arenor	4 och 6 september; Flygstaden, Söderhamn 5 km. S Söderhamn centrum. Vägvisning från Flygvägen (Söderhamn centrum – Sandarne) vid infart mot Flygstaden. 5 september; Hällmyra, 3 km S Söderhamn centrum. Vägvisning från Flygvägen (Söderhamn centrum – Sandarne) vid infart mot Hällmyra skidstadion.
Program	Fredag 4 den september - Sprintdistans Arena Flygstaden. Första start kl 18.00. Lördag den 5 september - Långdistans Arena Hällmyra. Första start kl 11.00 SM-middag och prisutdelning sprint- och långdistans Kl 18.00 First Hotel Statt, Söderhamn. Prisutdelningen beräknas genomföras kl. 19.30. Söndag den 6 september – Medeldistans Arena Flygstaden. Första start kl 10.00 Prisutdelning i direkt anslutning till tävlingen, på arenan.
Klasser	SM HD21 JSM HD17-20 USM HD16 Veteran-SM HD40, HD50, HD60, H70, Övriga HD12, HD14, HD 16 Öppna banor Kort (Ö1), Mellan (Ö2), Lång (Ö3) Banlängder enligt IOF:s tävlingsregler.

Hopslagna klasser/ flyttade deltagare	Klassen D21 utgår pga få anmälda. Anmäld(a) deltagare åker D21 SM-banan "utom tävlan" och startar först, 6 minuter före första ordinarie SM-deltagare på sprint och 10 minuter före första ordinarie SM-deltagare på övriga distanser. Utländsk deltagare kan inte enligt inbjudan tävla i SM-klass. Anmäld löpare (VSM 50) representerad utländsk klubb åker VSM 50 banan "utom tävlan" och startar först, 6 och sedan 10 minuter före första ordinarie SM-deltagare. Startavgiften reduceras till motsvarande klass.
Stämplings-system	Sportident. SI-bricka version 6 eller högre krävs av H21 på sprintdistans, HD21 på långdistans och H21 på medeldistans. Deltagare som inte angivit bricknummer vid anmälan tilldelas bricka av arrangören för 30:- per tävlingsdag. SI-brickor finns även att hyra på tävlingsdagen, kostnad 30:-. Ej återlämnad SI-bricka debiteras med 500:-.
Kartor	Kartmaterialet (särtryck ur Söderhamns OK:s kartdatabas) är rekognoserat 2014 och konverterat till IOF's MTBO norm 2015. Stigklassificering gjord i augusti. Ekvidistansen är 5 m. Se banlängder, antal kontroller och kartformat i dokument på Eventor. Sprint 4/ 9; Skala 1:7 500. Storlek A4. Se mer info på Eventor. Lång 5/ 9; Skala 1:15 000 – storlek A3 samtliga klasser utom HD12,14, D50, 60 VSM, samt Öppna banor Kort och Mellan som har skala 1:10 000 och format A4. HD21 SM, H17-20JSM och H40 VSM har kartvändning. Se mer info på Eventor. Medel 6/ 9; Skala 1:10 000 – Storlek A3 utom för klasserna HD 12,14, HD16 USM D50, 60 VSM som har A4. H21 SM har kartvändning med storlek A4 på karta 2. Se mer info på Eventor
Kartställ	Ett begränsat antal kommer att finnas att hyra på resp. arena. Kostnad 50:-/ tävlingsdag. Ej återlämnat kartställ debiteras med 600:-.
Terräng-beskrivning	Sprint 4/ 9 Tävlingsområdet utgörs av ett fd Flygflottiljområde (F15) som idag kallas Flygstaden. Området består av en blandning av stads/gatumiljö, skog samt stängsel och öppna fält. Underlaget består främst av sand-grusbotten. Något parti med normal skogsmark med viss stenbotten. Planbilden består av gator, grus- och asfaltsvägar samt stigar i ett sammanhängande nät. Delar av banan går i fd militärt övningsområde där stignätet kan vara mycket tätt. En del av området har också inslag av endurostigar. Det förekommer viss trafik inne på det annars inhägnade området så normala trafikregler gäller och visa hänsyn ! På tävlingsområdet finns även en bågskyttebana, militär hinderbana samt Frisbeegolfbana, dock ingen aktivitet på dessa i samband med SM sprint. Svag kupering. Det kommer att vara tillåtet att cykla på öppen mark i terrängen förutom på områden som markerats förbjudna. Även särskilt rödmarkerade områden är förbjudna att cykla på. Öppen mark med mörk gul färg har god framkomlighet. Öppen mark med ljus gul färg kan ha varierande framkomlighet beroende på

vegetation. Sommaren har varit gynnsam för gräsväxt och annan vegetation.

Tillägg Sprint 150904

Passager i stängsel är markerade med sedvanligt tecken i samma färg som banpåtryck.

Textilbeklädda träkonstruktioner av lägre typ förekommer (utkastplats för discgolf/frisbeegolf). Åk på sidan av dessa, inte över.

Förbjuden färdväg är markerad på kartan med kryss i samma färg som banpåtryck.

Lång 5/ 9;

Normal skogsmark som till stora delar utgörs av ett friluftsområde som omfattar Hällåsen/Hällmyra/Stormorshäll/Sandarne. Området har stora kontraster i naturtyper vilket är vanligt förekommande vid hälsingekusten. Det varierar från hällmarksområden med klappersten till stembundna områden med stora flyttblock. Mindre områden som är tallhedslika och stora delar som uppfattas som sk normal skogsterräng. Mindre områden nära havet har en lundliknande karaktär med mycket rik växtlighet och sand och lera i botten på stigarna. Hällåsen/Hällmyraområdet utgörs av ett rikt stignät bla med ett komplext system av skidspår/motionsslingor. Dessa är ca 6 m breda med grusbotten och en toppning med packad bark med god framkomlighet och de barkbelagda spårslingorna har elbelysning. Området Stormorshäll/Sandarne har ett mer normalt stig- och vägnät. Underlaget är ibland stembundet vilket påverkar cykelhastigheten. Området består även av ett antal MTB slingor med Stormorshäll som utgångspunkt. Stigarna i detta område kan ibland innebära tuff teknisk cykling men det finns även områden med mycket snabb och härlig mtb-åkning. Förbered dig gärna genom att prova MTB loppet Helsingecupen på torsdag kväll med start vid Stormorshäll. (Se inbjudan på Eventor Sprint). De längre banorna kan också komma i kontakt med stadsnära terräng med asfaltunderlag och bebyggelse. Kuperingen är måttlig men ett område innehåller några rejäla stigningar alternativt utförskörningar. Det kommer att vara tillåtet att cykla i terrängen förutom på områden som markerats förbjudna. Generellt sätt rekommenderas inte off road vägval då terrängen inte inbjuder till detta. Beroende på en för växtligheten gynnsam sommar har vissa stigar varit rikligt gräsbeväxta och har gräsröjts inför tävlingarna. I något fall har detta förstärkts med vit snitsel.

Tillägg Lång 150905

Upphöjd cykelbana i anslutning till större väg (Tvärleden) i nordvästra delen av tävlingsområdet får beträdas.

Järnvägen i tävlingsområdet är ej trafikerad. Därför får järnvägsrälsen **passeras**.

Förbjudet område är markerade på kartan med raster i samma färg som banpåtryck.

Ett antal större trafikerade vägar är förbjudna att beträda där detta framgår av kartan. H21, H17-20, H40 passerar en trafikerad väg. Iaktta försiktighet vid passage.

Passager över bro eller genom tunnel är markerade med sedvanligt tecken i samma färg som banpåtryck. Två tunnlar i södra delen av tävlingsområdet som berör HD21 är låga! Akta huvudet!

Hinder i form av raserade broar, vägbommar, omkullfallna träd etc förekommer på de längre banorna och är utmärkta med sedvanligt tecken på kartorna.

Medel 6/ 9;

Tävlingsområdet utgörs av ett fd Flygflottiljområde (F15) som idag kallas Flygstaden. Området består av en blandning av stads/gatumiljö, skog samt stängsel och öppna fält. Planbilden består av gator, grus- och asfaltsvägar samt stigar i ett sammanhängande nät. Delar av banan går i fd militärt övningsområde där stignätet kan vara mycket tätt. En del av området har också inslag av endurostigar. Det förekommer viss trafik inne på det annars inhägnade området så normala trafikregler gäller och visa hänsyn! Området innehåller även en otrafikerad järnväg. Denna är tillåten att cykla på! Var aktsam vid passage av rälsen då rälskanten är tvär och inbjuder till vurpor! Tävlingsområdet är också utanför det inhägnade fd Flottiljområdet och några mindre bostadsområden passerar av de längre banorna. Där kan viss trafik med bil och häst också förekomma. Visa hänsyn. Det kommer att vara tillåtet att cykla i terrängen förutom på områden som markerats förbjudna. Beroende på en gynnsam sommar för växtligheten är vissa stigar rikligt gräsbeväxta och i vissa fall har dessa gräsröjts och i vissa fall snitslats med vit snitsel. Svag kupering. Det kommer att vara tillåtet att cykla på öppen mark i terrängen förutom på områden som markerats förbjudna. Även särskilt rödmarkerade områden är förbjudna att cykla på. Öppen mark med mörk gul färg har god framkomlighet. Öppen mark med ljus gul färg kan ha varierande framkomlighet beroende på vegetation. Sommaren har varit gynnsam för gräsväxt och annan vegetation.

Tillägg Medel 150906

Passager i stängsel är markerade med sedvanligt tecken i samma färg som banpåtryck.

Järnvägen är ej trafikerad. Därför får järnvägsrälsen **beträdas**.

Förbjuden färdväg är markerad på kartan med kryss i samma färg som banpåtryck.

Allmänt	Trafikregler gäller vid färd på allmän väg. Trafikerade gator och vägar förekommer. Håll uppsikt och iaktta försiktighet vid passage och i vägkorsningar.
Nummerlappar	Nummerlapp ska användas av alla deltagare i tävlingsklass. Nummerlapp hämtas vid tävlingssekretariatet på resp. arena. Nummerlappen är personlig och används av deltagare vid samtligt anmälda tävlingar 4-6/ 9. Nummerlappen ska återlämnas efter målgång till sekretariatet, vid deltagarens sista tävling under helgen. Ej återlämnad nummerlapp debiteras din klubb med 100 kr.
Cykelservice	Ingen reparationservice erbjuds av arrangören på Arenan. Cykelkällan i Söderhamn har däremot extraöppet under helgen iochmed MTB-tävlingen Hälsingebocken på lördag 5/9. Öppet från 10:00, adress Björnängsvägen 2.
Start	Fredag 4/ 9 Första start kl 18.00. Avstånd till start 400 meter från Arenan. Följ orange-vit snitsel. Lördag 5/ 9 Första start kl 11.00. Avstånd till start 200 meter från Arenan. Följ orange-vit snitsel. Söndag 6/ 9 Första start kl 10.00. Avstånd till start 500 meter från Arenan. Följ orange-vit snitsel.
Startrutin	Tävlingsklasser Starttider enligt startlista. "Gå fram-tid" 2 minuter innan angiven starttid. Kartan erhålls 1 minut innan start. Öppna klasser Kartan erhålls innan start. Startstämpling i startögonblicket. Begränsade möjligheter för uppvärmning i anslutning till start (Gäller speciellt fredagens sprint). Det är rekommenderat att värma upp i anslutning till Arenan innan förflyttning till start.
Målgång	Följ snitsel och målfålla in i mål. Målstämpling på mållinjen och därefter utstämpling av SI-bricka i sekretariatet.
Maxtid	Sprint: 1,5 timmar. Lång: 3,0 timmar. Medel: 2,0 timmar.
Vätska	Vätska efter banan medtages av åkaren själv.
Viltrapport	Vid sekretariatet i anslutning till mål.

Avlysning	Tävlingsområdet är avlyst för träning och tävling för tävlande och ledare t.o.m. den respektive tävlandes starttid. Undantag kommer att göras för deltagande i MTB tävling Helsingecupen på torsdagkväll i Stormorshäll. Då gäller endast cykling i de markerade tävlingsspåren.
Förbjudna områden	Viktigt att du som tävlande på väg till start följer snitsel och accepterar och de skyltar gällande tävlingsområde som kommer att finnas. Tomtmark är förbjudet att beträda samt vägar som markerats på kartan.
Allmänna regler	IOF:s tävlingsregler gäller. Håll till höger vid möte vilket är viktigt att tänka på då vägval kommer att göra att cyklister möts på stigarna. Då tävlingen avgörs i strövområde och i villaområde är det viktigt att vi som cyklister visar god hänsyn till personer som befinner sig i skogen och som bor och befinner sig på gator och cykelvägar. Signalera och hälsa gärna för att uppmärksamma att ni kommer. Flaggvakter som påkallar bilisters och cyklisters uppmärksamhet förekommer på de mest trafikerade övergångarna men observera att vanliga trafikregler alltid gäller. Från och med 2013 är reglerna ändrade så att man numera inte behöver ha sin SI-bricka fäst vid cykeln. Tävlande, funktionärer och åskådare medverkar i och besöker tävlingen på egen risk
Omklädning/ Dusch, toaletter	Inomhus på resp. arena.
Servering	Enklare servering finns i anslutning till arenan.
Priser	SM-medaljer till 1:a, 2:an och 3:an i SM-/JSM-/USM- och Veteranklasserna. För övrigt priser till deltagarna enligt SOFT:s rekommendationer. Prisutdelningen för sprint- och långdistans genomförs i samband med SM-middagen på First Hotel Statt, Söderhamn lördag den 5/ 9 kl. 19.30. Prisutdelning för medeldistansen söndag den 6/ 9 sker i direkt anslutning till tävlingen, på arenan.
SM-middag	Grillbuffé med salladsbord och måltidsdryck, serveras lördag den 5/ 9 kl 18.00 i samband med prisutdelningen för Sprint- och Långdistansen, på First Hotel Statt Söderhamn. SM-middag ska vara beställd via Eventor. Ett begränsat antal platser finns att köpa kontant på arenan fre- och lördag. Pris 200:-/ person.
Information	PM, Startlista och Resultat publiceras på Eventor.
Tävlingsledning	Tävlingsledare; Sören Calleberg tel 070 208 2218 Banläggare; David Sundström Sekretariat; Stefan Jonsson tel 073 042 8619, Lars Ekengren tel 070 597 9205.

Välkomna!