

PM Sprint

Fredag 11 september

Program fredag

11:30-13:30	Incheckning och tävlingsexpedition öppen vid Sidsjö Hotell & Konferens.
13:30	Karantänen öppnar. Minimarka och tävlingsexpedition inne på karantänområdet
14:30 (OBS ny tid!)	Tävlingsområdet avlyst, alla löpare ska befinna sig i karantän.
15:00	Första start.
10 min efter sista start (ca kl 17)	Start öppna banor (starten öppen 45 min).
16:30-18:30	Fältmåltid serveras vid Sidsjö Hotell & Konferens.
17:30-19:00	Incheckning och tävlingsexpedition öppen vid Sidsjö Hotell & Konferens.
19:00	Samling distriktsvis, inför avmarsch till invigning, på södra sidan av Sidsjö Hotell & Konferens.
19:15	Gemensam avmarsch till invigning och prisutdelning.
19:30	Invigningsceremoni samt prisutdelning i Fagerdalsparken.
20:00-22:00	Förbeställd kvällsfika serveras vid Sidsjö Hotell & Konferens.

Före tävlingen

Samling

Samlingsplatsen för tävlande och ledare är vid Sidsjö Hotell & Konferens (6918395, 618302 SWEREF99TM) som ligger vid det gemensamma boendet. Där kommer den för löparna obligatoriska karantänen att vara belägen.
Vägvisning från E14 vid Oscarsgatan och Sidsjövägen.

Parkering

I anslutning till Sidsjö Hotell & Konferens. Följ arrangörens anvisningar. Möjlighet till parkering publiktävling/ledare finns även vid arenan. Se översiktskarta programbok.

Incheckning boende/uthämtning av deltagarpåsar

Incheckning före tävlingen ska ske mellan 11:30 och 13:30 (senast kl 13:30) vid Sidsjö Hotell & Konferens. Därefter flyttas tävlingsexpeditionen till karantänen.
Incheckningen och tävlingsexpeditionen öppnar igen kl 17:30.

Avlysning	Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess tävlingen är avgjord. Det är tillåtet att vistas i logiområdet fram till tävlingsdagen klockan 14:30.
Karantän	<p>Alla tävlande måste vara i karantän från kl 14:30. Det är inte tillåtet för löpare/ledare att använda mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i karantänen. Karantänen är belägen på södra sidan av Sidsjö Hotell & Konferens.</p> <p>Avprickning, tömning och check sker vid förstart när löparna skickas iväg till tidsstarten.</p> <p>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.</p> <p>Ledare som vill ta sig från förstart till mål under tävlingens gång följer översiktskarta i programbok.</p> <p>Ledare som vill ta sig från tidsstart till mål följer direktiv från startpersonal, samma snitsel (orange/blå) som från arenan till start för publiktävlingen. Ledare som besökt målet tillåts inte återvända till förstarten eller tidsstarten.</p>
Information	Funktionärer med informationsansvar finns vid arenan.
Väska och överdragskläder	Tävlande lämnar väska med duschombyte 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 tidsstarten, vatten vid mål.
Klädsel	Behöver inte vara heltäckande. Skor med metalldubb är tillåtna men arrangören avråder användning.
Nummerlappar	<p>Självservering inne på karantänområdet. Ska bäras väl synlig på bröstet och får inte vikas (självhäftande modell).</p> <p>Nummerserier: H15: 1-125, D15: 201-325, H16: 401-525; D16: 601-725</p>
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Försäljning	<p>Enklare markor finns inne i karantänen samt på arenan från kl 14:30 (OBS! endast kontant betalning i karantänen).</p> <p>Försäljning av öppna banor till publiktävlingen sker vid arenan.</p>

Ombyte/
toaletter

Obs! Inga dubbskor får användas inomhus på Sidsjö Hotell & Konferens! Dusch enligt anvisning nedan. Toaletter finns på karantänområdet och tidsstarten.

Under tävlingen

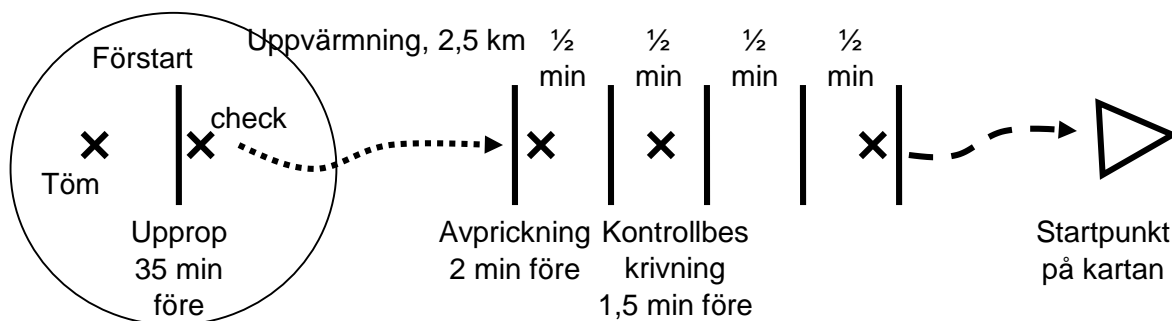
Förstart/start

Förstarten i anslutning till karantänområdet.

Upprop 35 minuter före tidsstart. Klockan visar din starttid och går alltså 35 min före. Töm före uppropet och check efter. Vägen till tidsstarten är snitslad med orange/vit snitsel. Avståndet är 2 500 meter, de första 900 meterna längs väg och därefter längs mindre stigar. Var uppmärksam i stigmorsningar. Det tar ca 27 min att gå till från förstart till tidsstart. Karta som visar vägen till tidsstarten anslås i karantän.

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: Start på halvminut mellan 2 löpare i klassen. Tiden räknas dock från din ordinarie starttid.

Banlängder	H16: 3 250 meter och 22 kontroller. H15: 3 150 meter och 23 kontroller. D16: 2 810 meter och 21 kontroller. D15: 2 720 meter och 20 kontroller.
Maxtid	45 minuter.
Karta	Skala 1:4 000 (OBS! Ändrat jämfört med inbjudan), ekvidistans 2,5 m, storlek A3, digitaltryck. Reviderad aug 2015 enligt sprintnormen av Nils-Göran Olsson. Närmare information om sprintnormen kommer att anslås i karantänområdet.
Terräng- beskrivning	Terrängtyp: Bostadsområden med mestadels stora byggnader och gräsytor. Stort inslag av cykel- och gångbanor. Inga trafikerade vägar i området men viss fordonstrafik kan förekomma på parkeringar etc. Underlaget består till ca 60 % av gräs och 40 % asfalt och grus. Generellt sätt mycket god framkomlighet. Kupering: Svag till måttlig kupering. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt på kartan är ca 40m.
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.
Tunnelpassage	Samtliga banor passerar under en större väg i en tunnel. Det är inte tillåtet att springa uppe på vägen vilket framgår av kartorna.
Kontroll- beskrivningar	Finns både lösa och tryckta på kartan. Maximal storlek 6x17 cm.
Kontroller	Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsiffra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollvakter finns ute på banan.
Förvarning/ varvning	Samtliga banor har varvning i anslutning till arenan.
Målgång	Stämpling görs på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut. Kartan får behållas.

Efter tävlingen

Mål	Målet är vid Midälvaplan i Nacksta.
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.
Nedjogging	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 vid Sidsjö Hotell & Konferens (inomhus) följ blå/vit snitsel 1 800 m.
Försäljning	Mindre marka med smörgås, kaffe, godis mm. finns på arenan. Möjlighet att betala med Swish kommer att finnas.
Sjukvård	Finns vid arenan.
Resultatlista/Kartor	Resultatlista i pappersformat till distriktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen vid Sidsjö Hotell & Konferens. Extrakartor delas också ut.
GPS/vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på Livelox direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Fältmåltid	Serveras vid Sidsjö Hotell & Konferens från 16:30 till 18:30. Gäller för USM-deltagare och de som förbeställt.
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 fredag 4:e september eller på arenan 14:00-17:00. Avgift ungdom 75 kronor, vuxen 130 kronor. Start tidigast 10 min efter sista start på USM, ca kl 17. Starten sedan öppen 45 min. Du får lämna arenan tidigast 16:45 för att gå till start. Gångväg 900 m orange/blå snitsel.

Invigning och prisutdelning

En upplevelse du sent ska glömma. Ställ upp er distriktsvis vid rätt skylt på logiområdet vid södra delen av Sidsjö Hotell & Konferens då en invigningsparad kommer att genomföras. Samling 19:00. Kom i tid! Vi börjar 19:15 med avmarsch mot ceremoniplatsen. Ceremonin kommer att hållas utomhus, välj därför kläder efter väder. Priser till de 10 främsta i varje klass i form av prischeckar. Summan skickas till pristagarens klubb som sedan betalas ut till denne.

Kvällsfika

Kvällsfika serveras 20.00-22.00 vid Sidsjö Hotell & Konferens för de som beställt detta.
