

# PM Långdistans

Lördag 12 september

## Program lördag

<b>06:00-09:00</b>	Frukost serveras vid Sidsjö Hotell & Konferens.
<b>09:30-15:00</b>	Tävlingsexpeditionen öppen vid arenan i Stockvik
<b>10:00</b>	Första start långdistans.
<b>11:30-15:00</b>	Fältmåltid serveras på arenan.
<b>20 min efter sista start (ca kl 14)</b>	Start öppna banor publiktävling. Starten öppen 45 min.
<b>15:00</b>	Hyllning av de tre medaljörerna vid målet.
<b>16:30-20:30</b>	Tävlingsexpeditionen öppen vid Sidsjö Hotell & Konferens
<b>17:30-19:00</b>	Middag vid Sidsjö Hotell & Konferens.
<b>19:30</b>	Prisutdelning vid Sidsjö Hotell & Konferens.
<b>20:00</b>	Laguppställning för distriktsstafett skall senast lämnas till tävlingsexpeditionen vid Sidsjö Hotell & Konferens eller via Eventor.
<b>20:30</b>	Ledarträff vid Sidsjö Hotell & Konferens.
<b>20:30-23:00</b>	Disco vid Sidsjö Hotell & Konferens. Alkoholfritt.
<b>20:00-22:00</b>	Förbeställd kvällsfika serveras vid Sidsjö Hotell & Konferens för de som beställt.

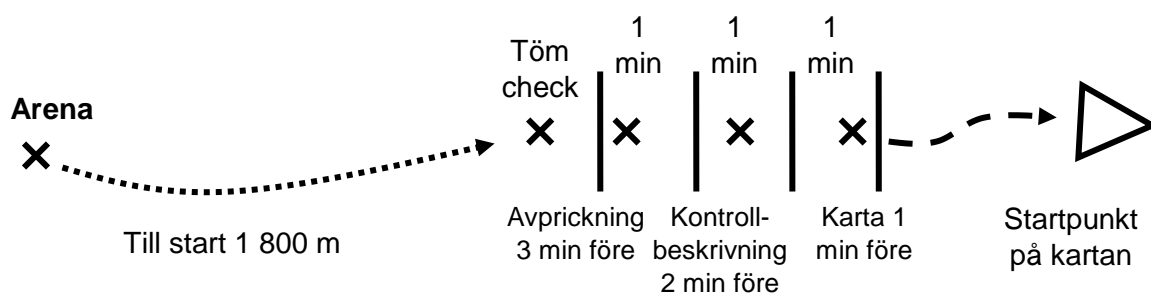
## Före tävlingen

Frukost	För anmälda enligt program ovan.
Till arenan	Arenan ligger vid Stockviks skidstadion. Vägvisning från rondellen under E4 vid södra brofästet. Åk gamla E4.
Avlysning	Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess att tävlingen är avgjord. Avlysningen upphör efter stafetten, söndag 13 september. Mer info på hemsidan.
Informationsdisk	Finns vid tävlingsexpeditionen på arenan.

Nummerlappar	Självservering vid start. Ska bäras på bröstet och får inte vikas (självhäftande modell). Nummerserier: H15: 1-125, D15: 201-325, H16: 401-525, D16: 601-725
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Till start	Till start följ orange/vit snitsel 1 800 m. Hälften elljusspår, hälften skogsstig. Ledare får närvara vid starten.
Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.
Vätska	Vatten och sportdryck vid starten, vatten vid mål.
Överdragskläder	Kan lämnas vid starten och fraktas till arenan.
Toaletter	Finns på arenan och vid starten.

## Under tävlingen

Start	Klockan piper "som vanligt" varje minut och löparna får titta på kartan en minut före tidsstart (inte som sprinten). Töm och check sker före första fällan. 3 min före Avprickning i första fällan. 2 min före Gå in i nästa fälla och ta kontrollbeskrivning. 1 min före Gå in i sista fällan. Du får titta på kartan. Tidsstart Kör hårt – och helst rätt!
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Sen start** tillåts senast 15 min efter ordinarie starttid. Start på hel minut mellan två löpare i klassen. Tiden räknas från ordinarie starttid.

---

Banlängder	D15: 5,0 km, H15: 6,1 km, D16: 5,4 km, H16: 6,6 km.
Maxtid	150 minuter.
Karta	Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m, offsettryck, storlek A4. Karta reviderad av Nils-Göran Olsson aug 2015. <b>Lokala tecken:</b> × = jaktpass eller skogskoja
Terrängbeskrivning	<b>Terrängtyp:</b> Terrängen utgörs av en lång sluttning som till stor del består av detaljrika hållmarker.  Skogen utgörs av äldre barrblandskog samt yngre och äldre gallringsskog. Samtliga banor på långdistansen inleds i ett område med partier av nyröjd ungskog. Sikten varierar från mycket god till begränsad. Undervegetationen gör terrängen något tungsprungen. Bitvis relativt stenbunden botten på avslutningen av långdistansen. Detta till trots - mestadels god framkomlighet.  <b>Kupering:</b> Måttligt kuperad skogsmark. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt är ca 130 m.
Förbjudna områden	Tomtmark i slutet av banorna.
Kontrollbeskrivningar	Endast lösa kontrollbeskrivningar.
Kontroller	Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsifra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Radiokontroll och förvarning	Samtliga klasser har en radiokontroll efter ca 2/3 av banan samt en förvarning ca 4-5 min före målgång.
Målgång	Löpare stämplar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in och återfås efter söndagens tävling.

---

## Efter tävlingen

Överdragskläder från starten	Finns på arenan.
Viltrapport	Lämnas i tävlingsexpeditionen.
Dusch	Vid arenan. Inomhus för damer och utomhus för herrar.
Kartåterlämning	Kartor utdelas distriktsvis i tävlingsexpeditionen efter söndagens tävling.
Sjukvård	Finns på arenan.
Försäljning	Mindre marka med kaffe, godis mm finns på arenan. Möjlighet att betala med Swish kommer att finnas.
Fältnåtid	För tävlande, samt de som beställt. Serveras från 11:30.
Hyllning	Hurra för medaljörerna vid målet cirka 15:00.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distriktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen vid Sidsjö Hotell & Konferens.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på Livelox efter söndagens tävling. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
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 4 sep eller på arenan 10:00-14:00. Start tidigast 20 min efter sista start, cirka 14.00 (och senast 15.00). Deltagarna stoppas 50 m före tidsstarten fram till 20 minuter efter sista start på USM. Ungdom 75 kronor, vuxen 130 kronor. Skala 1:10 000.
Kvällsprogram	Se program ovan. Middag, prisutdelning och disco är vid Sidsjö Hotell & Konferens. Priser till de 10 främsta i varje klass. Segrarna får specialpris från Trimtex. Övriga får prischeckar. Summan skickas till pristagarens klubb som sedan betalas ut till denne.

---

Ledarträff	Samling kl. 20:30 vid Sidsjö Hotell och konferens. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.
Kvällsfika	Kvällsfika serveras 20:00-22:00 vid Sidsjö Hotell & Konferens för de som beställt detta.
Laguppställning för distriktsstafetten söndag	Distriktsledare anmäler laguppställning senast klockan 20.00 i första hand i Eventor och i andra hand till tävlingsexpeditionen. Distrikten tar själva ut det antal fullständiga lag de kan och lämnar in en lista på resterande löpare till en löparbank. Denna lista lämnas till tävlingsexpeditionen. Därefter bildar arrangören lag med rätt åldersfördelning så långt det går och sedan så få lag som möjligt som inte innehåller detta. Dessa lag kommer att presenteras 8:10 på söndagen, vid tävlingsexpeditionen på arenan.

---