

# SM LÅNGDISTANS

## Muskö 12-13 september 2015

### GENERELLT PM



## Generellt PM som gäller bägge tävlingsdagarna 12-13 september, 2015

### Avlysning

Området är sedan tidigare avlyst, se <http://sm-2015.se/lang>. Avlysningen gäller fram till och med klockan 16:00 söndag 13 september. Det är alltså inte tillåtet att besöka någon del av terrängen efter kvaltävlingen.

### Färdmedel

Bil eller buss till arenan. Kollektivt färdmedel buss 849 från Ösmo station kl. 07.09 på lördagen. På finaldagen (söndagen) finns ingen möjlighet till kollektivt färdmedel.

**OBS!** Cykling eller gångtrafik är inte tillåten i Muskötunneln.

**Notera** att trafiken på Södertörn kan påverkas under söndagen 13 september av en cykeltävling.

<http://www.velothon-stockholm.se/sv/taevlingen/taevling/banstraeckning/>

### Vägvisning

Skärmar finns vid Musköavfarten på riksväg 73 (både från norr och söder), ca 10 km norr om Nynäshamn, ca 50 km söder om Stockholm C. Bilar som kommer väg 225 (Södertäljevägen) åker på denna över väg 73 och fortsätter in på Muskövägen. Vägvisningsskärm sitter också i början på Muskövägen. Från avfarten på väg 73 är det ca 20 km (20 min) bilväg via Muskötunneln till samlingsplatsen.

**OBS!** Kör försiktigt ut mot Muskö och på Muskö, det är risk för vilt! Max. fordonshöjd i Muskötunneln är 4,20 m!

Koordinater Parkering N59.004495, E18.116734.

### Parkering

På ängsmark i direkt anslutning till arenan. Kostnad 30 kronor per dag. Förutom bilar så har endast förämnade bussar möjlighet till parkering.

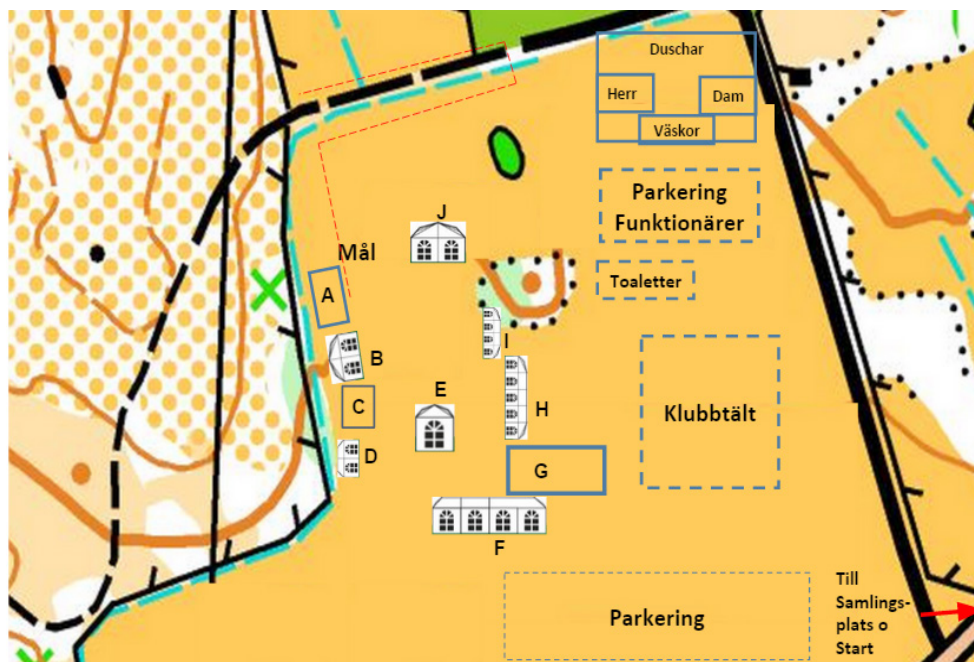
### Samlingsplats

Gångavståndet från parkeringen till samlingsplatsen är 1600 m (**OBS! Ändring mot Inbjudan**). På samlingsplatsen är löparna i karantän innan start. Samtliga löpare skall infinna sig senast kl. 10.30. Avprickning sker på plats. Samlingsplatsen öppnar kl. 8.00 både lördag och söndag.

**OBS!** På samlingsplatsen är det inte tillåtet att använda elektronisk utrustning som mobiltelefon, dator mm. Ledare och publik får inte gå från arenan till samlingsplatsen under tiden då löpare är i karantän. På samlingsplatsen sker tömning/checkning av SI-bricka.

### Service på samlingsplatsen

Omklädningsält, toaletter, enkel kioskförsäljning och enkel sportförsäljning med begränsat utbud. Kortbetalning är möjlig i sportförsäljningen men inte för kiosken. Väskor märks med startnummer och lämnas på



### Tävlingsarena

Ludvigsberg, Muskö, Haninge Kommun

- A Speaker, Prisutdelning
- B Sekretariat
- C Överdragskläder
- D Första hjälpen
- E Prisutdelning för Publiktävlingen
- F Information
- G Sportförsäljning
- H Restaurang
- I Servering
- J Resultat

anvisad plats för transport till väskutlämning vid duschen. Väskan återfås mot uppvisande av nummerlapp.

### **Förstart**

Förstarten beskrivs i de specifika Tävlings PM för Kvalet och A-finalen.

### **Provbana**

I direkt anslutning till samlingsplatsen finns en provbana med fyra kontroller. Här finns möjlighet att skaffa sig en bild av en del av terrängen och kartan. I samband med kvalet är provbanan en del av vägen till förstart. I samband med final kan provbanan utnyttjas innan vägen till förstart.

### **Överdrag**

Överdrag kan lämnas vid förstarten för transport till arenan.

### **Tidsstart**

3 minuter före starttiden: upprop och avprickning.

2 minuter före starttiden: Kontrollbeskrivningar erhålls, även tryckta på kartan

1 minuter före starttiden: Gå fram till kartan.

0 minuter: Starttid - ta kartan och starta.

### **Sen start**

Sen start medges normalt inte. Funktionär avgör om och när start får ske. Lottad starttid gäller.

### **Karta**

Skala 1:15 000, ekvidistans 4 meter, tryckt 2015. Kartan är reviderad 2014 och 2015 av Roger Åsberg, Nils-Göran Olsson, Maths Carlsson, Oskar Karlin och Per Forsgren.

### **Förbjudna områden**

Förekommer i terrängen och är markerade på tävlingskartan. Generellt är förbjudna områden inte markerade med snitsel i terrängen. I terrängen finns ett mindre naturreservat. Detta är förbjudet område och är markerat på tävlingskartan. Gränsen till naturreservatet är markerad med vit färg på träden. Löpare som vistas i förbjudet område kommer att diskvalificeras. Patrullerande funktionärer finns i skogen.

### **Vägpassage**

En stor trafikerad väg kommer passeras under tävlingen. Det är det enskildes ansvar att passage sker på ett säkert sätt. Funktionärer finns på plats för att underlätta passagen.

### **Kontroller**

Kontrollerna är markerade med skärm, kodsiffra, två Sportidentenheter samt stiftklämma. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Stiftklämma få bara användas om bägge SI-enheterna är trasiga. Kontrollerna är bevakade för kval och A-final.

### **Vätska**

Vatten finns vid förstarten. I terrängen serveras vatten och sportdryck Enervit G Sport.

### **Stämplingssystem**

Alla versioner av SportIdentbrickor kan användas.

### **Återbud**

Alla som inte tänker starta måste lämna återbud till Gunnar Skärlén på telefon 0706037142.

### **Målgång**

Målstämpling sker på mållinjen. Löpare som brutit passerar via röd utgång. Kartan behöver inte lämnas in.

**OBS!** Alla löpares SI-brickor måste avläses eftersom det är kvittot på att man kommit i mål.

### **Viltrapport**

Viltrapportering ska ske på arenan vid Informationen.

### **Dusch**

Varmdusch utomhus på arenan.

### **Toaletter**

På arenan och på samlingsplatsen.

**OBS!** Ett fåtal toaletter finns vid förstarten.

### **Första hjälpen**

Första hjälpen finns på arenan.

### **Vindskydd**

Vindskydd får sättas upp på anvisad plats på arenan.

### **Lunch**

Lunch (ingår i anmälningsavgiften för tävlande) serveras på arenan mellan 11.00 och 15.00. För övriga som förbeställt mat hämtas matkuponger i Informationen.

### **Kioskförsäljning**

Kioskförsäljning med sedvanligt sortiment och grill på arenan. Kortbetalning är möjlig.

### **Sportförsäljning**

Finns på arenan. Vid samlingsplats finns liten försäljning med begränsat utbud.

### **Startlistor**

Startlistor för kvaltävlingen publiceras på hemsidan och i Eventor 10 september.

### **Tävlingsregler**

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler kompletterat med detta PM.

### **Liveresultat**

Hemsida [www.sm-2015.se/lang/](http://www.sm-2015.se/lang/)

### **Tävlingsjury**

Tävlingsjury utses av SOFT och anslås på samlingsplats och arena.

### **Huvudfunktionärer**

#### **Tävlingsledare**

Johanna Almlund	0765277566
Ulf Lundström	0703795710

#### **Banläggare**

Lars Greilert	0705481160
---------------	------------

#### **Bankkontrollant**

Jan Bojling	
-------------	--

#### **Tävlingskontrollant**

Lasse Forsberg	
----------------	--

#### **Press**

Sonia Ling Persson	0763238568
--------------------	------------

#### **Speaker**

Ola Jodal	
-----------	--

#### **SM-ansvarig SOFT**

Tommy Eriksson	0705760267
----------------	------------

#### **SM-coach**

Henrik Skoglund	0732558480
-----------------	------------

# SM LÅNGDISTANS

Muskö 12 september 2015

KVAL PM



## Utöver det Generella PM:et gäller detta PM speciellt för kvaltävling lördagen 12 september, 2015

### Startlistor

Startlistor för kvaltävlingen publiceras på hemsidan och i Eventor 10 september

### Deltagarkuvert

Utdelas på samlingsplatsen och innehåller tävlingsinformation, nummerlapp, uppvärmningskarta med provbana, lunchkuponger (för både kval och final) samt taggar för märkning av bagage. Nummerlappen ska bäras ovikta och väl synliga på bröstet.

**OBS!** Tag med egna säkerhetsnålar.

### Samlingsplats, karantän och förstart

På samlingsplatsen sker tömning och check av SI-bricka. Avståndet från samlingsplatsen till förstarten är cirka 1 300 meter orange-vit snitsel mestadels enkel löpning. Avståndet inkluderar en provbana utan snitsel med 4 kontroller, som genomförs på väg till förstart. Det är den enskilde löparens ansvar att komma i tid till förstarten. Ett fåtal toaletter finns även vid förstarten. Upprop och avprickning sker 6 minuter före start. Avstånd från förstarten till tidsstarten är 200 meter.

### Terrängbeskrivning

#### Terrängtyp

Skogsmark med en del kulturmark. Planbilden består av både stigar och vägar. En stor trafikerad väg passerar av samtliga banor. Ett mindre antal kraftledning går genom området.

#### Kupering

Måttlig till stark kupering med en del branta sluttningar. Generellt är sluttningar mot norr och öster mindre detaljrika medan sluttningar mot söder och väster är mer detaljrika. En del av banorna går i ett småkuperat område.

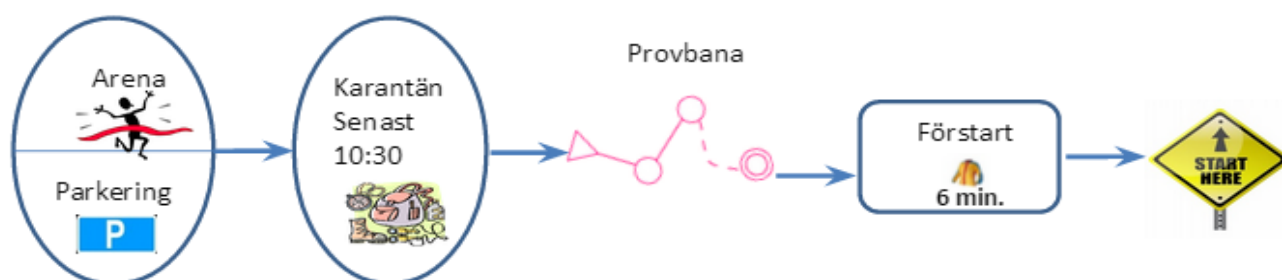
#### Framkomlighet

God framkomlighet och mestadels god sikt. Området består till största delen av tallskog. Granskog och lövskog förekommer i mindre omfattning.

#### Maxtid

2 timmar.

### Principskiss för tävlande



### Klasser, starttider, startnummer och banlängder

Klass	Första Start	Startnummer	Banlängd	Till A-Final
D18	11:00	701-800	5080-5370 m	12/heat=36
H18	10:30	501-650	7150-7340 m	12/heat=36
D20	11:00	401-475	5480-5640 m	15/heat=30
H20	10:00	301-375	8520-8710 m	15/heat=30
D21	10:30	201-300	7600-7750 m	12/heat=36
H21	10:00	1-200	9300-9470 m	10/heat=40

# SM LÅNGDISTANS

Muskö 13 september 2015

A-FINAL PM



Utöver det Generella PM:et gäller detta speciellt för A-final söndagen

13 september, 2015

## Startlistor

Startlistor för finalen publiceras vid samlingsplats, arenan eller på hemsidan ([www.sm-2015.se/lang/](http://www.sm-2015.se/lang/)) och Eventor 12 september så fort som möjligt efter avgjort kval.

## Nummerlappar

Nummerlappar utdelas på samlingsplatsen och kvitteras ut personligen av varje löpare. Nummerlappen ska bäras ovikt och väl synlig på bröstet. GPS väst utdelas till 25 löpare vardera i D21 och H21. Tag med egna säkerhetsnålar.

## Samlingsplats, karantän och förstart

På samlingsplatsen sker tömning och check av SI-bricka. Avståndet från samlingsplatsen till förstarten är cirka 1 400 meter orange-vit snitsel mestadels enkel löpning. I anslutning till samlingsplatsen finns en provbana med 4 kontroller. Avståndet till förstart inklusive provbanan är cirka 2 300 meter. Det är tillåtet att gå direkt till förstart utan att genomföra provbanan. Det är den enskilde löparens ansvar att komma i tid till förstarten. En toalett finns även vid förstarten. GPS sändarna

delas ut vid förstarten. Upprop och avprickning sker 9 minuter före start. Avstånd från förstarten till tidsstarten är 400 meter.

## Terrängbeskrivning

### Terrängtyp

Skogsmark med en liten del kulturmark. Planbilden består av både stigar och vägar. En stor trafikerad väg passeras av samtliga banor. Ett mindre antal kraftledningar går igenom området.

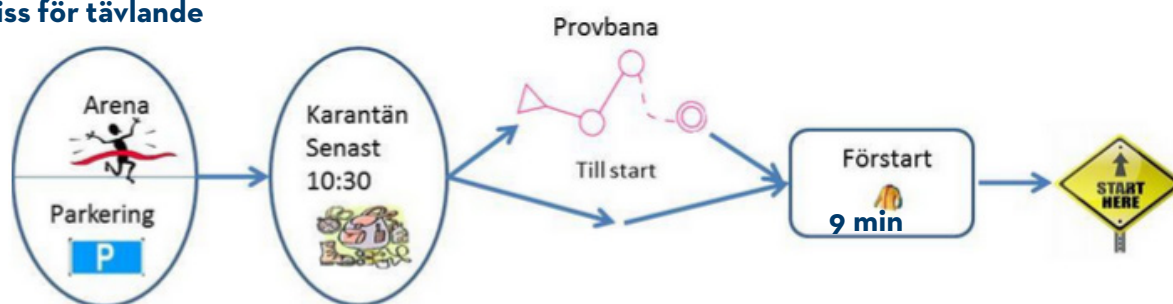
### Kupering

Måttlig kupering med en del branta sluttningar. Generellt är sluttning mot norr mindre detaljrika medan sluttningar mot söder är mer detaljrika och sönderskurna. En del av banorna går i ett småkuperat område.

### Framkomlighet

God framkomlighet och mestadels god sikt. Området består till största delen av tallskog. De längre banorna kan även komma i kontakt med kustnära strandskog. Granskog och områden med lövskog förekommer i mindre omfattning.

## Principskiss för tävlande



## Klasser, starttider, startnummer och banlängder

Klass	Första Start	Startnummer	Banlängd
D18	10:03	501-550	7 130 m
H18	10:02	401-450	9 570 m
D20	10:04	301-350	8 260 m
H20	10:04	201-250	11 870 m
D21	10:14	100-150	11 360 m
H21	10:03	1-50	16 490 m

## Coachzon

I den senare delen av banorna för klasserna D 21 och H 21 finns en varvning i anslutning till arenan. Här finns en Coachzon med möjlighet att coacha löpare och att langa egen vätska. Coachning och langning av vätska är endast tillåten i en zon som på vardera sidan är märkt med COACHZON. I samband med varvningen och Coachzonen finns även en officiell vätskekontroll.

## Maxtid

3 timmar.

## Tidsöversikt

08:00	Samlingsplats öppnar för karantän för A-finalister
10:02	Första start A- final H18
10:03	Första start A- final D18
10:03	Första start A- final H21
10:04	Första start A- final H20
10:04	Första start A- final D20
10:14	Första start A- final D21
10:30	Alla A-finalister måste komma till samlingsplatsen
11:02	Första målgång D18
11:05	Första målgång H18
11:15	Första målgång D20
11:19	Första målgång H20
11:35	Första målgång D21
11:49	Första målgång H21
12:31	Sista målgång D20
12:38	Sista målgång D18
12:41	Sista målgång H20
12:48	Sista målgång H18
13:15	Sista målgång D21
13:30	Sista målgång H21

## Prisutdelning

Prisceremonin börjar efter det att den preliminära resultatlistan för alla klasser är klar. Preliminär start av prisutdelningen är cirka 14:00. Berörda löpare ombeds befinna sig i närheten av målet 15 minuter före preliminär tid för prisutdelning i respektive klass. Speakern kallar till prisutdelning. Prisutdelningen sker enligt följande ordning:

D18  
H18  
D20  
H20  
D21  
H21



Haninge  
kommun





# SM LÅNGDISTANS

Muskö 13 september 2015

B OCH C-FINAL PM



## Utöver det Generella PM:et gäller detta speciellt för B-C finalerna söndagen 13 september, 2015

### Startlistor

Startlistor för finalen publiceras vid samlingsplats, arenan eller på hemsidan ([www.sm-2015.se/lang/](http://www.sm-2015.se/lang/)) och Eventor 12 september så fort som möjligt efter avgjort kval.

### Samlingsplats

På arenan.

### Start

Avståndet från arenan till starten är 2 100 meter, orange-blå snitsel i huvudsak lättframkomligt stig och väg.

### Terrängbeskrivning

#### Terrängtyp

Skogsmark med en del kulturmark. Planbilden består av både stigar och vägar. Ett mindre antal kraftledning- ar går genom området.

### Kupering

Måttlig till stark kupering med en del branta sluttningar. Generellt är sluttningar mot norr och öster mindre detaljrika medan sluttningar mot söder och väster är mer detaljrika.

### Framkomlighet

God framkomlighet och mestadels god sikt. Området består till största delen av tallskog. Granskog och löv-

skog förekommer i mindre omfattning.

### Överdrag

Överdragskläder kan lämnas vid starten för transport och utlämning på arenan.

### Toaletter

Toaletter finns på arenan. Ett fåtal toaletter passeras på väg till start.

### Vätska

Vätska serveras i ett tidigt skede på banan för all klas- ser utom för D18.

**OBS!** Vätskepunkten är INTE markerad på kartan. Den är endast markerad på de lösa kontrollbeskriv- ningarna.

### Maxtid

2 timmar.

### Målgång

Målstämpling sker på mållinjen vi målet som är utbrutet från Arenan. Avståndet från målet till arenan är cirka 1 300 meter.

**OBS!** Alla löparens SI-brickor måste avläsas på arenan. Gå direkt till avläsningen efter målgång. Löpare som brutit passerar via röd utgång. Var försiktig vid passage över Muskövägen när du promenerar från det utbrutna målet till avläsningen på arenan. Kartan behöver inte lämnas in.

### Klasser, starttider, startnummer och banlängder

Klass	Första Start	Banlängd
D18 B-Final	09:00	5 430m
H18 B-Final	09:00	7 210m
H18 C-Final	09:00	6 700m
D20 B-Final	09:21	5 760m
H20 B-Final	08:45	7 910 m
D21 B-Final	09:01	8 300 m
D21C-Final	08:50	7 720 m
H21 B-Final	08:45	10 520m
H21 C-Final	08:45	9 710 m