



# Preliminärt PM

## Pan Våren

Nationell orientering

Långdistans

**Söndag 6 mars 2016**

<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s allmänna tävlingsregler
<b>Samlingsplats</b>	Missionsgården Åhus, vägvisning från väg 118
<b>Terrängbeskrivning</b>	Måttligt kuperad strandskog med inslag av sanddyner. God framkomlighet.
<b>Karta</b>	Äspet-Yngsjö, kartskala 1:10 000 med ekv. 2 m. Ritad av Kenneth Kaisajuntti, reviderad 2015. Kartutskrift görs av Pernillas Grafiska i Svängsta. DH60 och äldre klasser samt ÖM7 skala 1:7 500
<b>Förbjudna områden</b>	Tomtmark och andra avspärrade områden. <b>DET ÄR ABSOLUT FÖRBUJDET ATT BETRÄDA TOMTMARK.</b>
<b>Första start</b>	Första start kl. 10.00. En startplats för samtliga klasser.
<b>Stämplingssystem</b>	SportIdent. SI-Card5, 6, 8, 9, 10, 11 eller SIAC1 kan användas. H21 kan dock ej använda SI-Card 5 eller SI-Card 8.
<b>Startmetod</b>	DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och öppna motionsklasser startstämplar.
<b>Nummerlappar</b>	DH21, självservering vid start
<b>Skuggningsregler</b>	Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna inskolning, U1 och U2 samt ÖM1, ÖM2 och ÖM12 utom för löpare som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingsmeriterande klass
<b>Start</b>	En start för samtliga klasser. 400 m, följ orange/vit snitsel.
<b>Sen start</b>	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar
<b>PreO</b>	Bekanta Dig med kartan genom att lösa PreO-kontroll strax före start.
<b>Kontroller</b>	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämman. Erhåller du inte klarsignal med ljus eller pip så stämplar du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sedan funktionär vid målgång. Kontrollerna sitter stundtals väldigt tätt. Kontrollera kodsiffran!
<b>Målgång</b>	Sker genom att löparen stämplar på mållinjen. Därefter avläsning av SI-cardpinne. OBS! avläsning ska ske även om du bryter tävlingen. Eventuellt hyrd SI-cardpinne återlämnas direkt efter avläsning
<b>Maxtid</b>	2,5 timmar
<b>Viltrapport</b>	Vid målet
<b>Öppna klasser</b>	ÖM 1, ÖM 2, ÖM 3, ÖM 4, ÖM 5, ÖM 6, ÖM 7, ÖM 8, ÖM 9, ÖM 12 (inskolning) samt ÖM 14. ÖM 14 är en lätt bana av "Challenge-karaktär" på 7,5 km. Anmälan

sker i tält i anslutning till sekretariat vid målet. Start mellan 10.00 och 11.30.

<b>Dusch</b>	Varm dusch inomhus i duschvagn med begränsat utrymme och antal duschar 4 st i respektive del. Omklädning i tält i anslutning till duschvagn. Duschar och omklädningsutrymme kan tidvis upplevas trångt. Tävlingsområdet är naturskyddat område och av det skälet har vi som arrangörer valt den aktuella lösningen för att klara hanteringen av utsläpp av duschvatten.
<b>Toaletter</b>	Finns endast inom arenan. Ej vid start!
<b>Servering</b>	På arenan välförsedd marka/café
<b>Barnpassning</b>	På arenan från kl. 09.30
<b>Miniknat</b>	På arenan från kl. 09.00
<b>Första hjälpen</b>	Röda korsets tillhandahåller första hjälpen service med bl.a. hjärtstartare
<b>Sportf�rs�ljning</b>	Vetlanda OL-Sport
<b>Kl�dskontroll</b>	Ja, i samband med start
<b>�verdragskl�der</b>	Transport av överdragskläder från start.
<b>Priser</b>	Priser till DH21, ungdoms- och juniorklasser samt blombukett till segrare i samtliga klasser
<b>Tävlingsledare</b>	Anders Wallner 0708-28 57 48
<b>Banläggare</b>	Rolf Ohrlander, 070-597 77 33
<b>Ban- och t�vlingskontrollant</b>	Bertil Olofsson, Andrarums IF, 0417-300 28
<b>Pressansvarig</b>	Johan Modig, 0733-34 17 01
<b>T�vlingsjury</b>	Från Skånes OF Britt Forsell Pirozzi och OK Kontinent (3)

Pan-Kristianstad hälsar tävlande och publik välkomna