



## Orienteringsklubben Tyr inbjuder tillsammans SOFT till



**USM sprint**                      **fredagen den 16 september**

**USM lång**                              **lördagen den 17 september**

**Distriktsstafett**                      **söndagen den 18 september**



### Träningspaket

Erbjuds from v17.

För mer information se [www.usm2016.se](http://www.usm2016.se).

### Klasser och banlängder

D15, H15, D16 samt H16 i samtliga discipliner. Segrartiderna är beräknade efter SOFT:s anvisningar. För deltagande i distriktsstafetten gäller att laget har korrekt sammansättning av en löpare från varje klass (D15, D16, H15 och H16). Det är tillåtet för en yngre deltagare att delta på sträcka för äldre. Det är även tillåtet för tjejer att springa killsträckor, så länge åldern stämmer.

#### *Nyhet för 2016, USM-revanschen!*

I år kommer inga kombinationslag att bildas mellan olika distrikt. Istället kommer en individuell tävling att ordnas för de löpare som ej deltar i distriktsstafetten. Tävlingen kommer att avgöras med masstart där det finns en klass för tjejer och en klass för killar. Tävlingen kommer att avgöras parallellt med distriktsstafetten. Respektive distrikts ledare anmäler intresserade löpare till arrangören på lördag kväll. OBSERVERA att tävlingen endast är för löpare som deltagit i USMs tidigare lopp.

Banlängder kommer att publiceras i PM

### Öppna motionsklasser

Efter avslutade tävlingar på sprinten och långdistansen kommer det att vara möjligt att springa tävlingsbanorna som öppna motionsbanor. Se separat inbjudan.

### Anmälan och avgifter

Anmälan öppnar det 1 augusti 2016.

Till sprint- och långdistanstävlingen är det fri anmälan. Anmälan till distriktsstafetten enligt förutsättningar för SM arrangör på SOFT hemsida. Anmälan till tävlingarna och alla tilläggstjänster sker via Eventor, av deltagarna själva eller av distriktet.

Varje distrikt utser anmälningsansvarig, som innan anmälningsstiden går ut, ser över att anmälningarna i distriktet stämmer. Det är viktigt att respektive ansvarig har distriktsbehörighet i Eventor för att kunna genomföra detta. Se vidare <http://sm.orientering.se/SMorientering/Forutsattningarfordeltagare/> vilka förutsättningar som gäller för anmälan och deltagande.

Anmälan till USM-revanschen görs till tävlingsexpeditionen på kvällen den 17 september.

#### **Sista anmälningsdag**

Onsdagen den 31 augusti kl. 23:59. Gäller ej USM-revanschen.

**Betalning:** All fakturering kommer att göras till respektive distriktsförbund. Betalningsvillkor 15 dagar.

**Deltagaravgifter:** Sprint och lång: 320 kr/disciplin. Stafett 1250 kr/lag. USM-revanschen 200 kr/deltagare. I avgifterna ingår startavgift, fältlunch, extrakarta och disco.

**Frukost:** 60 kr/person och dag.

**Middag lördag kväll:** 90 kr/per person.

**Kvällsfikapaket fredag och lördag:** 40 kr/person och dag.

**Logi:** 75 kr/person och natt för hårt underlag.



**Reservpaket:** 200 kr/person. Fältluncher och disco ingår.

**Ledarpaket/arrangörspaket:** 420 kr/person. Paketet består av fältluncher, ledarträffsfika samt kartpaket.

**Sen beställning:** Beställning av mat och logi efter anmälningstidens utgång kan ske mot ett tillägg på 25 %.

### Samling Sprint

Fröding arena på Kronoparken i östra Karlstad  
Vägvisning från E18 vid Kroppkärrsmotet.  
OBSERVERA att vi tyvärr inte har tillgång till logi före start på sprinten.

### Samling Långdistans och stafett

Eriksberg i västra utkanten av Karlstad.  
Vägvisning från E18 vid Skutbergsmotet.

### Samling Boende

Rudsskolan. Avfart från E18 vid Rudsmotet.

### Stämplingssystem

SportIdent. Eget bricnummer skall anges i anmälan annars tilldelas hyrbricka. Hyra av löparbricka 30 kr, borttappad löparbricka debiteras klubben med 500 kr.

### Kartor

**Sprint:** Karta ritad 2016 enligt sprintnorm. Skala 1:5 000. Ekv. 2,5 m. Kartritare Per Bengtsson.

**Lång och stafett:** Karta ritad 2015-2016. Långdistansen skala 1:15 000, stafetten skala 1:10 000. Ekv. 5m. Kartritare Per Bengtsson.

### Terrängbeskrivning

#### Sprint

**Terräng:** Bostads- och skolområden med inslag av tätortsnära skogar. Stort inslag av cykel- och gångbanor. Det finns några trafikerade vägar i området och därutöver kan viss fordonstrafik förekomma på parkeringar etc. Två större vägar i området är förbjudna att springa på vilket också kommer att vara markerat på kartan. Underlaget består av en blandning av gräs, asfalt och skog. Generellt sätt mycket god framkomlighet.

**Kupering:** Svag kupering. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt på kartan är ca 30m.

#### Långdistans

**Terräng:** Terrängen utgörs av två sinsemellan mycket olika terrängtyper.

Dels en del med tallhedsterräng med mycket karaktäristiska strandvallar som ger hela området en "böljande" karaktär. Såväl sikt som framkomlighet är mycket god.

Dels ett terrängavsnitt som utgörs av äldre barrblandskog samt yngre och äldre gallringsskog. Det finns inslag av hållmarker i terrängen där underlaget består av berg i dagen eller vitmossa. Sikten varierar från mycket god till begränsad. Undervegetationen förekommer i form av blåbärsris och ljung. Framkomligheten är god till mycket god.

**Kupering:** Svag till måttligt kuperad skogsmark. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt ca 50 m.

#### Stafett

**Terräng:** Terrängen utgörs av äldre barrblandskog samt yngre och äldre gallringsskog. Det finns inslag av hållmarker i terrängen där underlaget består av berg i dagen eller vitmossa. Sikten varierar från mycket god till begränsad. Undervegetationen förekommer i form av blåbärsris och ljung. Framkomligheten är god till mycket god.

**Kupering:** Svag till måttligt kuperad skogsmark. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt ca 40 m.

#### Klädsel

**Sprint:** Heltäckande klädsel.

**Långdistans och stafett:** Heltäckande klädsel.

#### Start

**Sprint:** Första start 14.30. Alla löpare skall vara i karantän senast kl. 14.20. Avstånd från karantän till start 900 m på GC-väg. Det kommer finnas möjlighet till att ha med övningskarta med kontroller mellan karantän och start.

**Lång:** Första start 10.00, avstånd till start 2 500 m. Mestadels på stig.

**Stafett:** Start 09.00 på arenan.

#### PM, startlistor och resultat

Publiceras på [www.usm2016.se](http://www.usm2016.se) samt anslås på tävlingsexpeditionen och arenor.

#### Omklädning och dusch



**Sprint:** Vardusch inomhus i anslutning till arenan.

Peter Löfås SOFT

**Långdistans och stafett:** Omklädning och vardusch utomhus.

### **Prisutdelning**

Prisutdelning sker efter varje distans. Mer information finns i PM. Medaljer och hederspriser enligt SOFT:s anvisningar.

### **Mat och logi**

#### **Fältmåltid:**

Ingår i deltagaravgiften samtliga dagar.

#### **Marka:**

Finns på tävlingsarenorna.

#### **Frukost, kvällsfika och middag lördag kväll:**

Ingår inte i deltagaravgiften utan beställs separat via Eventor. Avgifter framgår under rubriken Anmälan och avgifter.

#### **Specialkost:**

Allergier eller önskemål om vegetariskt alternativ anges i samband med anmälan i Eventor. Allergiker måste ange kontakttelefon och vilken form av matallergi som är aktuell.

#### **Boende:** Hårt underlag finns på Rudsskolan.

Önskas annat boende hänvisas till [visitkarlstad.se](http://visitkarlstad.se). Incheckning på Rudsskolan fredag 16/9 sker efter sprinttävlingen.

### **Organisation**

#### **Arrangementsledare**

Henrik Gustavsson 070-9808393

Per-Anders Bergman 070-6192369

#### **Banläggare**

Urban Larsson (sprint) 070-2372266

Magnus Albinson (lång och stafett)  
070-5404991

#### **Tävlingskontrollant**

Sören Johansson SK Örnen 070-6958976

#### **Bankontrollant**

Anders Olsson Lustens OK 070-3182187

Magnus Nordström Kils OK 070-6470169

#### **Kartkontrollant**

Stefan Larsson, Bollnäs, Sprint 070-2418557

Hans Lidén, Säffle, Lån och stafett

#### **Arrangementscoach**

Stefan Larsson SOFT 070-2418557

#### **IT-coach**