PM

Välkommen till Distriktsmatchen 9-10/8 2016 i Arboga

Samling	Gäddgårdsskolan, Gäddgårdsgatan 1, 732 46 ARBOGA
Parkering	På skolans parkering, skärm sitter uppe.
Start	Tisdag 9 aug sprintdistans: Första start 14.00 350 m till start, röd/vit snitsel Onsdag 10 aug långdistans: Första start 10.00 500 m till TC, därefter 1 600 m till start, röd/vit snitsel OBS! Ö3 startar från TC. Överdragskläder transporteras till TC.
Startstämpling	För samtliga öppna banor, båda dagarna Sprint: HD13, HD14 får se kartan 1 min innan start. HD15, HD16 får kartan i startögonblicket. Lång: HD13-16 får se kartan 1 min innan start
Banlängder	Sprint D13 – 1,4 km H13 – 1,8 km D14 – 1,7 km H14 – 2,1 km D15 – 2,4 km H15 – 2,7 km D16 – 2,6 km H16 – 3,1 km Ö kort – 1,2 km Ö lång – 2,4 km Långdistans D13 – 3,3 km H13 – 3,4 km D14 – 3,7 km H14 – 3,9 km D15 – 4,4 km H15 – 4,8 km D16 – 4,7 km H16 – 5,3 km Ö3 – 2,5 km Ö5 – 4,0 km Ö8 – 5,6 km
Öppna klasser	Tisdag (Anmälan sker till startpersonalen.) Direktanmälan 13.30-14:00 Fri start 14.00-15.00 Onsdag (Anmälan sker vid sekretariatet på TC) Direktanmälan 9.30-10.00 Fri start 10.00-11.00 Avgifter Vuxen 100:- Ungdom 50:-, Brickhyra 50:- Borttappad bricka debiteras med 500 kr.

	Avgifterna faktureras klubbarna i efterhand. I samband med anmälan godkänner löparen att hans/hennes namn läggs ut på internet.
Stämplingssystem	Sportident samtliga versioner. Kom ihåg att stämpla ut även om ni ej fullföljer tävlingen.
Nummerlappar	Endast vid sprinten för klass HD13-16 (Ej för öppna banor). Klubbkuvert hämtas i markan. Tag med egna säkerhetsnålar.
Karta sprint	Nyproducerad 2015. Skala 1:4 000 Ekvidistans 2,5 m
Karta lång	Reviderad 2016 Skala 1:10 000 Ekvidistans 5 m
Definitioner	Både lösa och tryckta på kartan.
Terräng	Sprint: Löpning kommer ske i centrala Arboga. Nästan ingen kupering. Var uppmärksam på trafik. Varje enskild löpare ansvarar för att passage sker på ett säkert sätt. Lång: Stark till måttlig kupering för de längre banorna. Det är tillåtet att passera samtliga skjutbanor som finns i området. Sandfången och ett upplag med byggmaterial är förbjudet område. En otydlig stig kommer snitslas med vit snitsel. I området finns Naturpasset utsatt. Det är små pappersskärmar med siffror och bokstäver på.
Maxtid	Sprint – 1 h Långdistans – 2 h
Klädsel	Sprint – valfri Långdistans – heltäckande klädsel
Toaletter	Sprint – vid boendet på skolan Efter mål finns tillgång till offentlig toalett. Långdistans – vid TC som är i anslutning till mål. Toa finns vid start.
Dusch	I skolans gymnastiksal. **Duschtider Tisdag 14.30-16.30 (därefter öppning på begäran)** **Onsdag 11.00-13.30**
Försäljning	Tisdag 12-14 vid skolan - mackor, grill mm Tisdag 18-21 vid skolan - kiosk med godis, chips, dricka Onsdag 9-15 vid TC, slalombacken - Traditionell marka
Priser	6 priser i varje tävlingsklass båda dagarna. Prisutdelning sker på onsdag för båda tävlingarna. Prisutdelning ca kl 13:30 Inga priser i öppna klasser.
Logi/Mat	Se separat PM.
Sjukvård	Enklare sjukvårdsmateriel och hjärtstartare finns i markan

Tävlingsregler	Enligt SOFT´s tävlingsregler.
Tävlingsledare	Maria Möller, Arboga OK, 0703-54 67 21 kassor@arbogaok.se
Tävlingskontrollant	Kristina Bäck, Arboga OK
Banläggare	Sprint Rasmus Möller, Arboga OK Lång Göran Janzon, Arboga OK
Bankontrollant	Sprint Arne Hägg, Arboga OK Lång Per-Ivar Möllberg, Arboga OK

Välkomna till vackra Arboga