

PM Sprint

Fredag 16 september

Program fredag

12:30-14:30	Tävlingsexpedition öppen vid Fröding Arena, Kronoparken. Distriktsledare hämtar ut lagkuvert distriktsvis.
13:30	Karantänen öppnar. Minimarka och information inne på karantänområdet
14:20	Tävlingsområdet avlyst, alla löpare ska befinna sig i karantän.
14:30	Första start.
16:45-17:15	Start öppna banor (starten öppen 30 min).
15:30-17:45	Fältnåltid serveras vid Fröding Arena.
18:00	Samling distriktsvis, inför avmarsch till invigning, utanför Fröding Arena.
18:10	Gemensam avmarsch till invigning och prisutdelning.
Ca 18:35	Invigningsceremoni samt prisutdelning i Fröding Arena
19:30-22:00	Incheckning och tävlingsexpedition öppen vid Rudsskolan.
20:00-22:00	Förbeställd kvällsfika serveras vid Rudsskolan.

Före tävlingen

Samling

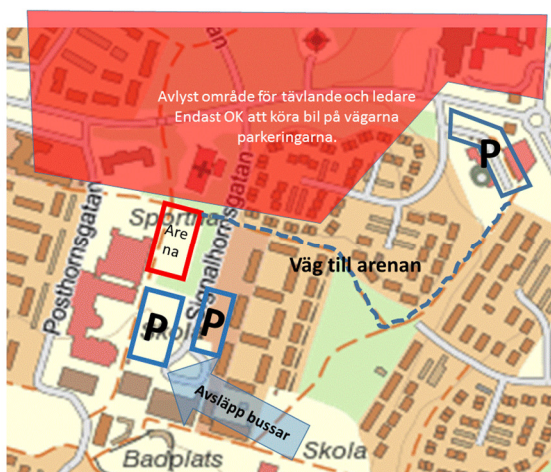
Samlingsplatsen för tävlande och ledare är vid Fröding Arena, Kronoparken, Karlstad. Fröding arena är en idrottshall som ligger i anslutning till arenan för USM sprint. Här finns den för löparna obligatoriska karantänen.
Vägvisning från E18 vid Kroppkärrsmotet.

Parkering

I anslutning till Fröding Arena. Ordinarie parkeringsplatser gäller. Kom ihåg att betala parkeringsavgift i ordinarie parkeringsautomater. Stora bussar kan släppa av deltagare och ledare vid Fröding Arena. Parkering för bussarna sker sedan vid universitetet. Följ arrangörens anvisningar. OBSERVERA att löpare ej får följa med bussarna till deras parkering då den ligger inom avlyst område.

Parkering personbilar och minibussar, sprint.

Det är ordinarie
p-platser som
gäller. Glöm inte
att erlægga
ordinarie
P-avgift:



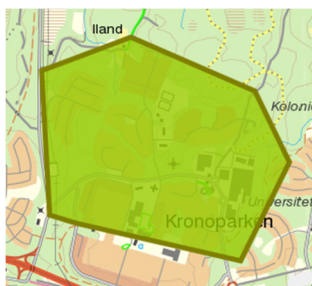
Uthämtning av lagkuvert

Uthämtning av lagkuvert görs i entréhallen på Fröding arena. Lagkuverten är sammansatta distriktsvis. I lagkuvert finns programböcker och ID-brickor för deltagare och ledare. Tävlingsexpeditionen är öppen tills kl 14:30.

ID-brickan ska alla tävlande och ledare bära under arrangemanget. Den ger er tillträde till boendet på Rudsskolan och är även er matbiljett under hela USM-helgen.

Avlysning

Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess tävlingen är avgjord. Det är tillåtet att vistas på arenan och inne i Fröding arena fram till kl 14:20 då alla deltagare ska befinna sig i karantänen i anslutning till Fröding arena. Observera att all terräng norr om Fröding arena är avlyst för tävlande och ledare.



Karantän

Alla tävlande och ledare måste vara i karantän from kl 14:20, efter det är det inte tillåtet att komma in i karantänen. Det är inte tillåtet för löpare/ledare att använda mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i karantänen. Vi litar på att alla deltagare har en god känsla för gott sportsmannaskap och inte skaffar sig konkurrensmässiga fördelar på otillåtna sätt. Karantänen är belägen inne i idrottshallen på Frödingskolan i direkt anslutning till Fröding arena. Avprickning, tömning och check sker vid förststart (i karantänen) när löparna lämnar förstarten på väg till tidsstarten.

	Efter genomfört lopp får tävlande inte gå ut i tävlingsområdet, eller återvända till karantän/förstart innan tävlingen är avgjord. Ledare som lämnat karantänen är inte tillåtna att komma tillbaka in i karantänen. Ledare får följa med till tidsstarten. Följ orange/vit snitsel. För att ta sig tillbaka till målet ska ledare följa samma snitsel tillbaka. Vid passage vid mataffären All Världens Mat på tillbakavägen följ kommunens ordinarie skyltning till Fröding arena, ca 200 m i rakt nordlig riktning.
Väska och överdragskläder	Tävlande lämnar väska med duschombyte vid väskinlämningen i karantänen märkt med inlämningslapp med startnumret. Väskan transporteras till foajén på Fröding arena där den finns för avhämtning. Överdrag kan även lämnas vid tidsstarten.
Vätska	Vatten och sportdryck vid tidsstarten, vatten vid mål
Klädsel	SKA vara heltäckande. Kontroll sker vid start. Tävlingen avgörs på följande underlag. Asfalt eller andra hårdgjorda ytor ca 50 %. Gräsmattor ca 30 %. Skog ca 20 %. Skoval bör anpassas efter väder men en löparsko med grovt mönstrad sula torde vara mest lämplig. Skor med metalldobbar är godkända men rekommenderas ej om det inte regnar.
Nummerlappar	Självservering inne på karantänområdet. Ska bäras väl synlig på bröstet och får inte vikas. Nummerserier: D15: 1-98, H15: 201-308, D16: 401-499: H16: 601-705
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Sportförsäljning	Det kommer att finnas sportförsäljning vid arenan. Team Sportia finns på plats med sedvanligt orienteringssortiment.
Försäljning	Enklare marka finns inne i karantänen samt på arenan från kl 14:30 (OBS! endast kontant betalning eller swisch i karantänen). Det finns en viss försäljning av orienteringsprylar inne i karantänen. Begränsat sortiment. Kompasser, definitions hållare, snoddar och tejp. Försäljning av öppna banor till publiktävlingen sker vid arenan.
Ombyte/toaletter	Obs! Inga dubbskor får användas inomhus på Fröding Arena! Dusch enligt anvisning nedan. Toaletter finns i karantänen och vid tidsstarten.

Under tävlingen

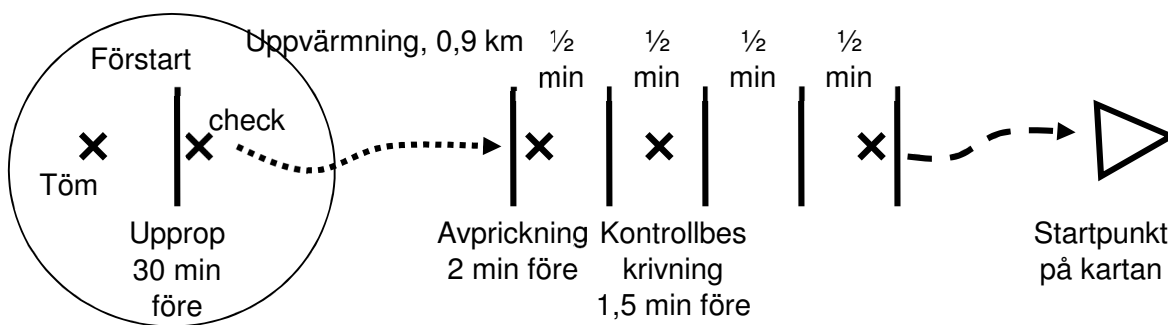
Förstart/start

Förstarten i anslutning till karantänen.

Upprop 30 minuter före tidsstart. Klockan visar din starttid och går alltså 30 minuter före. Töm före uppropet och check efter. Vägen till tidsstarten är snitslad med orange/vit snitsel. Avståndet är 900 meter. Det tar ca 10 minuter att gå till från förstart till tidsstart. Karta med provkontroller finns att tillgå som alternativ till att följa snitslingen.

Tidsstarten innehåller halvminutersfällor. Klockan piper alltså varje halv minut.

2 minuter före	Avprickning i första fållan.
1,5 minuter före	Gå in i nästa fålla och ta kontrollbeskrivning.
1 minuter före	Gå in i nästa fålla och vänta.
0,5 minuter före	Gå in i sista fållan och vänta vid kartan.
Tidsstart	Kartan i startögonblicket enligt beslut av SOFT. Följs snitsel till startpunkten.



Kontrollbeskrivningar tillhandahålls lösa vid tidsstart och finns även tryckta på kartan.

Ledare bör finnas vid förstarten/karantän och får också vara vid tidsstarten, men i så fall är det inte tillåtet att återvända till karantänområdet. Se Karantän ovan om hur ledare tar sig till målet.

Sen start: Start på halvminut mellan 2 löpare i klassen. Tiden räknas dock från din ordinarie starttid.

Banlängder	H16: 2 650 meter och 17 kontroller. H15: 2 520 meter och 16 kontroller. D16: 2 270 meter och 15 kontroller. D15: 2 210 meter och 14 kontroller.
Maxtid	45 minuter.
Karta	Skala 1:5 000, ekvidistans 2,5 m, storlek A4, offsettryck. Rekognoserad 2016 enligt sprintnormen av Per Bengtsson. Lokala tecken: × = Tält (uppsatt under dagen) Närmare information om sprintnormen kommer att anslås i karantänområdet.
Terräng- beskrivning	Terrängtyp: Bostads-, skol-, och skogsområden. Stort inslag av cykel- och gångbanor. Alla löpare ska passera en trafikerad väg, trafikvakter finns vid passagen. I övrigt passeras inga trafikerade vägar i området men viss fordonstrafik kan förekomma på parkeringar etc. Underlaget består till ca 50 % av asfalt och grus och 30 % gräsmattor och 20 % skog. Generellt sätt mycket god framkomlighet. Kupering: Svag till måttlig kupering. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt på kartan är ca 30m.
Förbjudna områden	Tomtmark och på kartan markerade områden är självklart förbjudna. Observera också sprintreglerna om förbudet att passera "opasserbara" branter, staket, murar, byggnader, rabatter/planteringar och mörkgröna områden.
Tunnelpassager	Samtliga banor passerar under två större vägar i tunnlar. Det är ej tillåtet att passera dessa vägar på annan plats. Banorna är lagda så att det är naturligt att använda sig av dessa tunnlar.
Kontroll- beskrivningar	Finns både lösa och tryckta på kartan. Maximal storlek 6x17 cm.
Kontroller	Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsiffra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollvakter finns ute på banan.
Förvarning	Samtliga banor har förvarning ca 1 minut före målgång.

Målgång Stämpling görs på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut. Kartan får behållas.

Tävlingsledare Per-Anders Bergman, 070-619 23 69
Henrik Gustavsson 070-980 8393

Jury Jan Häggroth Norrbottens OF
Stefan Nilsson Västerbottens OF
Lennart Kalén Smålands OF

Efter tävlingen

Mål Målet är vid Fröding Arena.

Avlysning Löpare får efter målgång inte gå ut i tävlingsområdet, återvända till förstart/karantän/tidsstart eller vägen till tidsstarten så länge tävlingen pågår.

Återvända till arenan Det är tillåtet att återvända till arenan från dusch och fältlunchområdet.

Nedjogging Arenan och området öster om Fröding Arena och Frödingskolan får användas. Det är inte tillåtet att jogga ner i anslutning till vägen mot start.

Väskor och överdragskläder Väskor från karantänområdet samt överdrag från tidsstarten hämtas vid uppskyldad plats inne i Fröding Arena

Dusch och toaletter Toaletter och dusch finns i Fröding Arena

Försäljning Marka med smörgås, kaffe, godis mm. finns på arenan. Möjlighet att betala med Swish och kort kommer att finnas.

Sjukvård Finns vid arenan.

Resultatlista/Kartor Resultatlista i pappersformat till distriktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen på Rudsskolan.
Kartor delas ut distriktsvis i tävlingsexpeditionen på Rudsskolan

GPS/vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på LiveloX direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Fältnåtid	Serveras på Fröding Arena från 15:30 till 17:45. Gäller för USM-deltagare och de som förbeställt.
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. Tävlingsledningen fattar först ett beslut om hur sådan protest ska hanteras. Efter beslut av tävlingsledningen kan protest mot detta beslut 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 torsdag 15:e september eller på arenan 14:00-16:30. Avgift ungdom 60 kronor, vuxen 110 kronor. Start mellan kl 16.45 och 17.15. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna arenan är 16.30. Gångväg 900 m orange/vit snitsel.
Invigning och prisutdelning	En upplevelse du sent ska glömma. Ställ upp er distriktsvis vid rätt skylt utanför Frödingskolan då en invigningsparad kommer att genomföras. Samling 18:00. Kom i tid! Vi börjar 18:10 med avmarsch mot ceremoniplatsen. Ceremonin kommer att hållas inomhus. Priser till de 10 främsta i varje klass.
Incheckning till boende	Från kl 19:30 kommer det att vara möjligt att checka in till boendet på Rudsskolan.
Kvällsfika	Kvällsfika serveras 20.00–22.00 på Rudsskolan för de som beställt detta.