

PM Långdistans

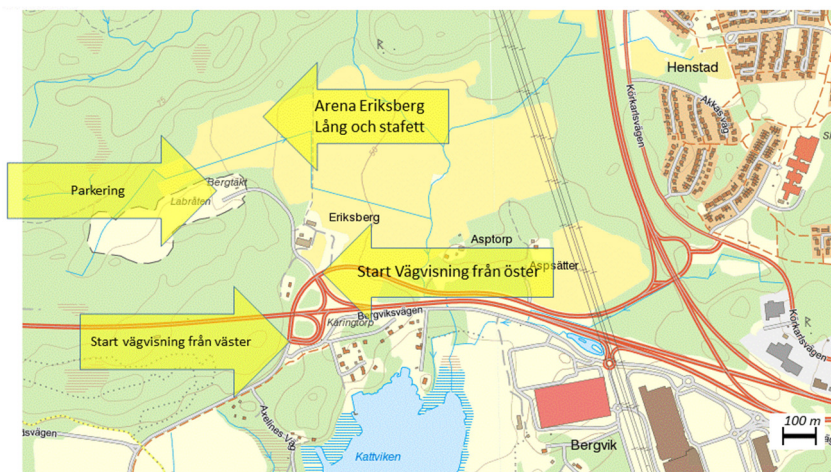
Lördag 17 september

Program lördag

06:30-09:00	Frukost serveras på Rudsskolan
09:00-15:00	Tävlingsexpeditionen öppen vid arenan på Eriksberg
10:00	Första start långdistans.
11:30-15:00	Fältnåltid serveras på arenan.
14:10-14:40	Start öppna banor publiktävling.
17:00-20:30	Tävlingsexpeditionen öppen på Rudsskolan
17:30-19:00	Middag på Rudsskolan.
19:30	Prisutdelning i gymnastiksalen på Rudsskolan
20:00	Laguppställning för distriktsstafett skall vara inlämna till tävlingsexpeditionen på Rudsskolan eller via Eventor. Sista tidpunkt för att anmäla lag med löpare från olika distrikt men som uppfyller gällande ålders- och könsfördelning. Denna anmälan görs i tävlingsexpeditionen på Rudsskolan Sista anmälan för USM-revanschen görs till tävlingsexpeditionen.
21:00	Ledarträff på Rudsskolan.
20:30-23:00	Disco i gymnastiksalen på Rudsskolan.
20:00-22:00	Förbestäld kvällsfika serveras på Rudsskolan för de som beställt.

Före tävlingen

Frukost	För anmälda enligt program ovan.
Till arenan	Arenan ligger vid Eriksberg vid västra infarten till Karlstad. Vägvisning från norra delen av Skutbergsmotet (E18), avfart mot Skutberget.



Avlysning

Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess att tävlingen är avgjord. Avlysningen upphör efter stafetten, söndag 13 september.



Informationsdisk

Finns vid tävlingsexpeditionen på arenan.

Nummerlappar

Självserving vid start. Ska bäras på bröstet och får inte vikas. Säkerhetsnålar finns vid starten.

Nummerserier: D15: 1-99, H15: 201-308, D16: 401-502, H16: 601-704

Stämplingssystem

SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.

Till start

Till start följ orange/vit snitsel 2 300 m. Mestadels på liten stig, ta god tid på dig. Observera att all mark norr om snitslingen (stigen) till start är förbjudet område.

Ledare får närvara vid starten.

Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.
Vätska	Vatten och sportdryck vid starten, vatten vid mål.
Överdragskläder	Kan lämnas vid starten och fraktas till arenan.
Toaletter	Finns på arenan och vid starten.

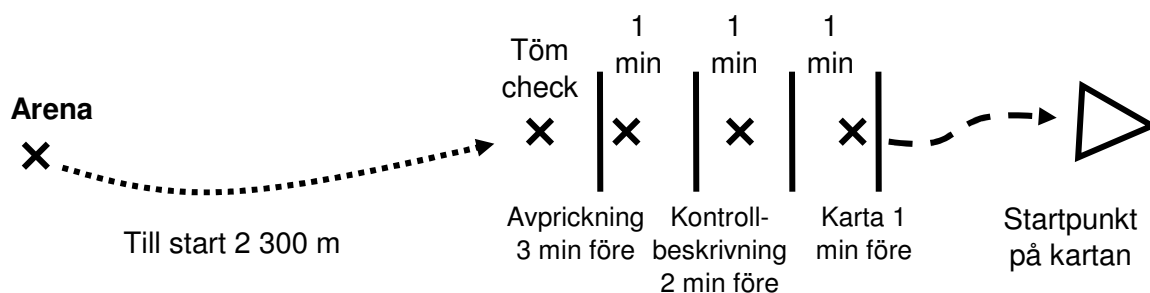
Under tävlingen

Start

Klockan piper "som vanligt" varje minut och löparna får titta på kartan en minut före tidsstart (inte som sprinten).

Töm och check sker före första fållan.

3 min före Avprickning i första fållan.
 2 min före Gå in i nästa fålla och ta kontrollbeskrivning.
 1 min före Gå in i sista fållan. Du får titta på kartan.
 Tidsstart Följs snitsel till startpunkten som måste passeras. Kör hårt – och helst rätt!



Sen start tillåts senast 15 min efter ordinarie starttid. Start på hel minut mellan två löpare i klassen. Tiden räknas från ordinarie starttid.

Banlängder	D15: 5,1 km, H15: 6,4 km, D16: 5,7 km, H16: 7,6 km.
Maxtid	150 minuter.
Karta	Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m, offsettryck, storlek A4. Karta rekognoserad av Per Bengtsson 2015-2016. Lokala tecken: × = skogskoja.

Terrängbeskrivning

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. Gröna områden har god löpbarhet men nedsatt sikt vilket begränsar löphastigheten jämfört med övriga delar av terrängavsnittet.

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 fönsterlav (det många felaktigt kallar 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.

Förbjudna områden

Förbjudna områden finns och är markerade på tävlingskartorna med violett raster.

Kontrollbeskrivningar

Endast lösa kontrollbeskrivningar.

Kontroller

Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsifra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.

Radiokontroll och förvarning

Samtliga klasser har en radiokontroll efter ca halva banan samt en förvarning ca 2-3 min före målgång.

Vätska

Det kommer att finnas vätska vid en kontroll i skogen på alla banor. Vatten serveras.

Målgång

Löpare stämplar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in och återfås efter söndagens tävling.

Tävlingsledare

Per-Anders Bergman, 070-619 23 69

Henrik Gustavsson 070-980 8393

Jury

Jan Häggroth Norrbottens OF

Lennart Karlsson Västerbottens OF

Lennart Kalén Smålands OF

Efter tävlingen

Överdragskläder från starten	Finns på arenan.
Viltrapport	Lämnas i tävlingsexpeditionen.
Dusch	Vid arenan. Utomhus.
Kartåterlämning	Kartor utdelas distriktsvis i tävlingsexpeditionen efter söndagens tävling.
Sjukvård	Finns på arenan.
Sportförsäljning	Det kommer att finnas sportförsäljning vid arenan. Team Sportia finns på plats med sedvanligt orienterings Sortiment.
Försäljning	Mindre marka med kaffe, godis mm finns på arenan. Möjlighet att betala med Swish och kort kommer att finnas. Det kommer också att finnas möjlighet till att köpa grillade hamburgare. Det finns en viss försäljning av orienteringsprylar i markan. Starkt begränsat sortiment. Kompasser, definitionshållare, snoddar och tejp.
Fältnåtid	För tävlande, samt de som beställt. Serveras från 11:30.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distriktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen på Rudsskolan.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på LiveloX efter söndagens tävling. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
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 15 sep eller på arenan 10:00-14:00. Start mellan kl 14:10 och 14.40. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna arenan är 13:30. Ungdom 60 kronor, vuxen 110 kronor. Skala 1:15 000, offsettryckt. Några digitalutskrivna kartor i 1:10 000 kommer att finnas vid starten.
Kvällsprogram	Se program ovan. Middag, prisutdelning och disco är på Rudsskolan. Priser till de 10 främsta i varje klass.
Ledarträff	Samling kl. 21:00 på Rudsskolan. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.
Kvällsfika	Kvällsfika serveras 20:00-22:00 på Rudsskolan för de som beställt detta.
Laguppställning för distriktsstafetten söndag och USM-revanschen	Distriktsledare anmäler laguppställning senast klockan 20.00 i första hand i Eventor och i andra hand till tävlingsexpeditionen. Distrikten tar själva ut det antal fullständiga lag de kan. Distrikten kan också sätta ihop och anmäla lag över distriktsgränserna om dessa lag uppfyller gällande ålders- och könskrav. De löpare som inte är uttagna i lag som uppfyller reglerna för distriktsstafetten kan anmäla sig till USM-revanschen i tävlingsexpeditionen. Observera att endast deltagare som sprungit USM kan delta i USM-revanschen.
Trådlöst nätverk Rudsskolan	I Rudsskolans lokaler finns ett trådlöst nätverk som får användas fritt. För att kunna använda gästnätet karlstad!guest skickar den som ska använda nätet ett sms från sin mobiltelefon till nummer 71120 med texten Solstaden. Ett sms skickas då tillbaks till telefonen med användarnamn och lösenord som är giltiga i 24 timmar. Efter det måste proceduren upprepas.