



# PM Loffelunken

## Den 10:e september

### Klasser (banlängder i km)

D10	2,1	H10	2,1	Inskolning	1,5
D12	2,5	H12	2,5	U1 (Grön)	2,1
D14	3,1	H14	3,1	U2 (Vit)	2,1
D16	3,2	H16	3,4		
D12K (Vit)	2,1	H12K (Vit)	2,1	Öppen Motion 1 (Vit)	2,1
D14K (Gul)	2,5	H14K (Gul)	2,5	Öppen Motion 3 (Gul)	2,5
D16K (Orange)	3,1	H16K (Orange)	3,1	Öppen Motion 5 (Orange)	3,1
D18	3,4	H18	4,4	Öppen Motion 7 (Blå)	2,9
D20	3,4	H20	4,4	Öppen Motion 8 (Svart)	4,4
D21	4,4	H21	4,8		
D40	3,4	H40	4,4		
D50	3,1	H50	3,4		
D60	2,4	H60	3,2		
D70	2,2	H70	3,1		
D80	1,8	H80	2,2		

I inskolning, utvecklingsklasser och öppen motion är starttiden fri och start sker genom startstämpling. Skuggning och par/patrull-löpning är tillåten i dessa klasser. I kortklasserna tillämpas fri intervallstart med startstämpling, dvs valfri tid men minst en minut mellan startande på samma bana, par/patrull-löpning tillåten.

### Samling

Spikbodarna. Kör väg 87 från Östersund mot Sollefteå. Skyltning från 87:an efter ca 500 m. Arenan är även utmärkt i Eventor.

### Parkering

Spikbodarnas parkering. Avstånd parkering-arena ca 300m

### Start

Första start kl. 11.00 Öppna klasser fri start mellan 10.30 till 12.30. Följ orange/vit snitsel till start ca 300m.

### Överdragskläder

Transporteras tillbaka till arenan

## **Karta/Terrängbeskrivning**

1:10 000, ekv. 5m. HD60 och äldre 1:7500.  
Färgutskrift. Skogsmark, kulturmark, måttlig kupering.  
Nygallrade områden på kartan, god sikt men något nedsatt  
löpbarhet. Dessa områden är grönstreckade på kartan. I dessa  
områden finns mindre körvägar som ej är inritade på kartan.

## **Definitioner**

Lösa vid starten

## **Livelox**

Banorna kommer att läggas ut på Livelox

## **Stämplingssystem**

Sportident. Ange SI-nummer vid anmälan. SI-pinne går att hyra  
för en kostnad av 30 kr per löpare. Var noga med att kontrollera att  
ditt SI-nummer stämmer med startlistan. SI-pinne töms och  
kontrolleras vid start. För öppna klasser, U-klasser och kortklasser  
gäller startstämpling. Målgång sker genom att stämpla på  
stämpelenhet vid mållinjen. Glöm inte att stämpla ut efter  
målgång. För er som hyr pinne hämtas dessa ut i klubbkuvert. Vid  
borttappad SI-pinne faktureras inköpskostnaden.

## **Direktanmälan**

Anmälan till öppna klasser, inskolning och U-klasser vid arenan  
mellan kl.10.00 och 12.00. Fri starttid 10.30-12.30. Avstånd till  
start ca 300 m. Avgift ungdom 75kr, övriga 130kr. SI-pinne 30 kr.

## **Miniknat**

Anmälan mellan 10.00 och 12.00. Start vid arenan. Kostnad 20kr

## **Nummerlappar**

Bäres av klasserna H/D10 till H/D16. Hämtas ut i klubbkuvert.

## **Prisutdelning**

Samtliga löpare i ungdomsklasserna får pris. Prisutdelning  
meddelas av speaker. Deltagare i Miniknat får pris direkt vid  
målgång.

## **Maximaltider**

2 timmar

## **Servering**

Marketenteri med sedvanligt utbud. Lunchmat kommer att finnas  
för de som är hungrig. Kontant betalning eller swish.

## Dusch

Våtklut, dusch finns ej vid arenan. Duscharmöjlighet finns vid östersunds skidstation.

## Toaletter

Vid arenan och på väg till start 1

## Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal finns på plats. Vid akuta händelser larmas 112

## Tävlingsregler

SOFT´s

## Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Marcus Amrén, 070-9736347

Banläggare: Johan Halvarsson

Bankkontrollant: Daniel Sjölund

## Information

Startlista och resultatlistor publiceras på Eventor

## Upplysningar

Marcus Amrén 070-9736347 eller via e-post [m.amren@gmail.com](mailto:m.amren@gmail.com)

## Äventyrsbad

Under lördagskvällen kommer alla som sprungit Loffelunken traditionsenligt att få möjlighet att bada i Storsjöbadets äventyrsbad mellan kl 18.30 och 20.30. Kiosken är inte öppen så vill ni ha fika måste det medtagas. O.B.S Det är mycket viktigt att ledare och föräldrar följer med för att hjälpa till med badvaktningen.

## Sponsorer

FASTIGHETSKONSULT  
Sven Ringvall AB

The logo for Arcstan features the word "Arcstan" in a stylized, italicized font. The letters "Arc" are in black, and "stan" is in a lighter grey. A thick red line underlines the word, starting under "A" and ending under "n".