



PM

Panvåren - Medel

Nationell orientering

Medeldistans

Lördag 4 mars

Tävlingsregler	SOFT:s allmänna tävlingsregler.
Samlingsplats	Strandridaregården Friseboda, vägvisning från väg 118 söder om Yngsjö.
Parkering	Parkering till TC 1200-1500 m grus- och asfaltsväg. OBS! Regnar det för mycket sista veckan kan parkeringen behöva flyttas. Viktigt att ta del av eventuell uppdaterad information om parkeringen på Eventor.
Terrängbeskrivning	Flack och snabblopt strandskog med inslag av sanddyner. Mycket god framkomlighet.
Karta	Friseboda, ritad och reviderad av Kenneth Kaisajuntti. Kartskala 1:10 000 med ekv. 2.5 m. DH50 och äldre samt ÖM3 och ÖM7 har skala 1:7 500. Färglaserutskrift från Pernillas Grafiska i Mörrum.
Kartjustering	Viktigt att ta del av kartjusteringar vid start. Samtliga banor passerar ett öppet område med flertalet rishögar. Rishögarna är markerade på kartan med "gröna prickar".
Förbjudna områden	Tomtmark och andra avspärrade områden. OBS! DET ÄR ABSOLUT FÖRBJUDET ATT BETRÄDA TOMTMARK. Några tomtmarker är förtydligade med heldragen snitsel i terrängen.
Första start	Kl. 10.30. Efteranmälda startar före. Fri starttid för inskolning, U1 och U2 kl. 10.30-12.00.
Stämplingssystem	Sportident. Eventuell bricknummerändring tävlingsdagen debiteras med 25 kr.
Startmetod	DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och öppna motionsklasser startstämplat.
Nummerlappar	DH21, självservering vid start.
Skuggningsregler	Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna inskolning, U1 och U2 samt ÖM1, ÖM2 och ÖM12 utom för löpare som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingsmeriterande klass.
Start	En start för samtliga klasser. 500 m grus- och asfaltsväg. Följ orange/vit snitsel.
Sen start	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar.
Prova PreO	Bekanta dig med tävlingskartan genom att lösa PreO-kontroll på väg till start.
Kontroller	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämma. Erhåller du inte klarsignal med ljus och pip så stämplat du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sedan funktionär vid målgång. Kontrollerna sitter stundtals väldigt tätt. Kontrollera kodsiffran!

Definition	Definition finns både som lösa och tryckta på kartan.
Målgång	Sker genom att löparen stämplar på mållinjen. Därefter avläsning av SI-cardpinne. OBS! Avläsning ska ske även om du bryter tävlingen. Eventuellt hyrd SI-cardpinne återlämnas direkt efter avläsning.
Maxtid	2 timmar.
Viltrapport	Vid målet.
Öppna klasser	Anmälan sker i tält i anslutning till målet. Start kl. 10.30-12.00. Se separat PM.
Dusch	Varm dusch utomhus. Ligger 150 m väster om TC. Duschen är byggd i ett område med en del stubbar och kottar, badskor rekommenderas för att skydda fötterna.
Toaletter	Finns på asfaltsparkeringen 100 m sydväst om arenan. OBS! Ej toalett vid start.
Servering	På arenan finns välförsedd servering.
Barnpassning	På arenan från kl. 10.00.
Miniknat	På arenan från kl. 09.30.
Första hjälpen	Röda Korset tillhandahåller första hjälpen med bl.a hjärtstartare.
Sportförsäljning	Vetlanda OL-Sport AB.
Klädselkontroll	Ja, i samband med start.
Överdragskläder	Transport från start till asfaltyta 100 m väster om TC.
Priser	Hederspriser i mån av deltagare. Lottade priser i öppna motionsklasser.
Tävlingsledare	Anders Wallner, 0708-28 57 48
Banläggare	Björn Hellrup, 0703-50 66 98
Ban- och tävlingskontrollant	Bertil Olofsson, Andrarums IF, 0417-300 28
Pressansvarig	Johan Modig, 0733-34 17 01
Tävlingsjury	Från Skånes OF (1) och Örkelljunga FK (3)

Pan-Kristianstad hälsar tävlande och publik välkomna