



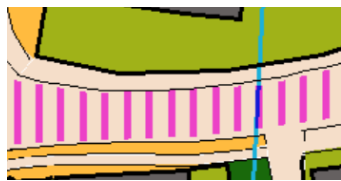
PM

Panvåren - Sprint

Nationell orientering

Sprintdistans

Lördag 4 mars

Tävlingsregler	SOFT:s allmänna tävlingsregler.
Samlingsplats	Rönnowskolan i Åhus. Vägvisning från stora rondellen i Åhus, där väg 118 och Flötövägen sammanstrålar.
Parkering	Parkering till TC 100-500 m asfaltsväg.
Terrängbeskrivning	Flack och snabblopt äldre stadsmiljö, få antal parker. Mycket god framkomlighet. Vanliga löparskor rekommenderas.
Karta	Åhus Centrum (ISSOM), kartskala 1:4 000 med ekv. 2,5 m. Ritad av Alessio Tenani och Gernot Kerschbaumer. Färglaserutskrift från Pernillas Grafiska i Mörrum.
Kartjustering	Eventuella "sista minuten kartjusteringar" visas på en karta vid starten.
Specialtecken	X (svart kors): betongobjekt, bänk. O (svart ring): lekplats, lyktstolpe på ovanligt ställe.
Förbjudna områden	Tomtmark, opasserbara objekt och andra avspärrade områden följer sprintnormen. OBS! DET ÄR ABSOLUT FÖRBUDET ATT BETRÄDA TOMTMARK. Några tomtmarker och opasserbara objekt är förtydligade med heldragen gul-svart snitsel i terrängen. 
Trafik	Trafik förekommer i tävlingsområdet. Bilister informeras vid tävlingsområdets huvudinfarter. Alla tävlande måste iakttä försiktighet vid alla gatupassager, vanliga trafikregler gäller för alla!!!
Första start	Kl. 15.00. Efteranmälda startar före.
Stämplingssystem	Sportident.
Startmetod	DH16 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-14 har tillgång till kartan 1 minut före start. Öppna motionsklasser startstämplar.
Nummerlappar	DH21, självservering vid start.
Start	En start för samtliga klasser, 300 m gång- och cykelväg. Använd bara övergångsställe. Följ orange/vit snitsel.

Uppvärmning	Längs vägen mot start och norrut.
Sen start	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar.
Kontroller	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämma. Erhåller du inte klarsignal med ljus och pip så stämplar 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	Skер genom att löparen stämplar på mållinjen. Därefter avläsning av SI-pinne. OBS! Avläsning ska ske även om du bryter tävlingen. Eventuellt hyrd SI-cardpinne återlämnas direkt efter avläsning.
Maxtid	1 timme.
Öppna klasser	Anmälan sker inomhus i anslutning till målet. Start kl. 15.00-16.00. Se separat PM.
Dusch	Varm dusch inomhus i norra delen av TC. OBS! Inga skor inomhus.
Toaletter	På asfaltsparkeringen på väg mot start, men finns även inomhus vid omklädningsrummen och serveringen. OBS! Ej toalett vid start.
Servering	På arenan finns välförsedd servering.
Barnpassning	På arenan från kl. 14.30.
Miniknat	Inget miniknat.
Första hjälpen	Röda Korset tillhandahåller första hjälpen med bl.a. hjärtstartare.
Klädsel	Inget krav på heltäckande klädsel!
Överdragskläder	Ingen transport av överdragskläder.
Priser	Hederspriser i mån av deltagare. Lottade priser i öppna motionsklasser.
Tävlingsledare	Rolf Ohrlander, 0705-97 77 33
Banläggare	Gernot Kerschbaumer och Melinda Ymsén, 0725-53 24 71
Ban- och tävlingskontrollant	Roland Strand, FK Åsen, 044-22 85 83
Pressansvarig	Johan Modig, 0733-34 17 01
Tävlingsjury	Från Skånes OF (1) och Örkelljunga FK (3)

Pan-Kristianstad hälsar tävlande och publik välkomna!