



# PM



## Ultramedeln 2017-08-27

- Samling:** Lönsboda IP, vägvisning från rondellen längs v.15 i centrala Lönsboda.
- Parkering:** I anslutning till TC, max 300 m.
- Stämpelsystem:** Sport Ident. Hyrbrickor hämtas vid anmälan för öppen bana.  
Ej återlämnad bricka debiteras med 400:-.  
Om enhet inte fungerar – stämpla i reservruta på kartan.  
Observera att **H21 pga många kontroller måste ha SI-pinne 6, 9, 10 eller 11**, dvs "gamla röda 5:an" eller 8 funkar ej!
- Öppna banor:** Säljs mellan 9.00 - 11.00. Se separat PM för Öppna Motionsklasser.  
Start mellan kl 10.00 - 11.15.
- Start:** Orange-vit snitsel 700m, samtliga klasser. Toaletter finns **ej** vid start.
- Karta/terräng:** Lönsboda IP, ekv. 5 m.  
Grundmaterial: Laserdata  
Kartritare: Lars Lindén.  
Revidering 2017: Mikael Gustafsson.  
SOFT-certifierad utskrift: Mixiprint, Olofström.  
Skala: 1:7 500 för HD60-90 och Ö7  
1:15 000 för HD18-21 ultra  
1:10 000 övriga klasser
- Lättframkomlig granskog med måttlig kupering helt utan kulturmark och stenmurar. De flesta banor över 3,3 km går upp i ett höjddparti med mer detaljrik kurvbild och gles hållmarkstallskog.  
Terrängen är delvis stenig och endast tydliga stenar över 1,5m är redovisade som liten sten och 3m för stor sten.  
Skånsk orientering utan stenmurar och bokskog i riktig "John Bauer-skog"!
- Korsbanor:** Många banor har korsbana. Var uppmärksam så du springer till rätt kontroll!
- Kartbyte:** H21 ultra, H35 ultra, H40 ultra och D21 ultra har kartbyte. Detta sker vid en varvningskontroll i kanten på TC. Här får man en **ny karta och en ny angivelse. Numreringen av kontrollerna på varv 2 startar på 1.**
- Här finns även en extra vätskekontroll och man kan själv i förväg lägga dit kexchoklad/banan mm som man vill ha vid varvningen.  
Vid varvningen har man sprungit ca 8-10 km av banan.

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Två kartor i startögonblicket: | <p><b>H60-70 ultra</b> har stor skala (7 500) och lång bana. Banan får därför inte plats på en A3. Dessa klasser får vid starten <b>två kartor i samma plastficka</b> med rätt sida upp på fram- och baksidan. På ena sidan är den västra delen av banan, t.ex. start - kontroll 11, på den andra sidan är den östra delen av banan, t.ex. kontroll 11 - mål. Kartorna överlappar varandra så man behöver inte vända sida mitt i en sträcka. Hela angivelsen är tryckt på båda kartorna och på den lösa angivelsen.</p> |
| Vätska:                        | <p>Banor över 7,5 km passerar vätskekontroll som är markerad på kartan. Här finns vanligt vatten. Passage sker efter ca 4-6 km av banan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Snitsling:                     | <p>Otydlig släpstig in mot sista är stödsnitslad med vit snitsel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Förbjudet område:              | <p>En av få åkrar ligger i kanten av kartan och ett vägval på några banor går via bron i södra delen på åkern (se kartklipp). Öster om kanalen så är åkern sådd med havre och markerad som förbjudet område. Det är tillåtet att springa mellan kanalen och det förbjudna området så att man kan passera över bron.</p>                                                                                                                                                                                                 |
| Kanal:                         | <p>Genom kartan finns det en kanal/bäck (se kartklipp). De flesta banor över 3,3 km passerar denna två gånger. Det finns fyra ställen att passera på. Vattenståndet varierar kraftigt med regnmängden och efter O-ringen har det varierat med över 1m! Vi rekommenderar att man använder de fyra passagera.</p>                                                                                                                                                                                                         |
| Maxtid:                        | <p>2,5h för medel och 4h för ultra.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Viltrapport:                   | <p>Klövvaltobservationer lämnas efter målgång.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Toaletter:                     | <p>I anslutning till TC.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dusch:                         | <p>Varm dusch inomhus vid TC. Varmvattnet räcker till ca 200 personer. Dusch finns även vid Lönsboda simhall där du har tillgång till bastu, bad och varm dusch. Gång/bilväg 1200m, se separat beskrivning. Stor parkering vid simhallen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Barnaktiviteter:               | <p>Barnpassning och Knatteknat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Service:                       | <p>Servering finns på TC.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Priser:                        | <p>I Inskolning och U-klasser får alla pris. I övriga ungdomsklasser gott om pris. Prisutdelning efter hand som klasserna blir klara. Pris till alla segrare och DM-plakett till distriktsmästarna. Prisutdelning så fort klassen är klar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Välkomna!**  
**OK Gynge**

Tillåtet att passera mellan kanalen  
och förbjudna området för att  
kunna passera bron



Passage över  
kanal/bäck

# Dusch i simhallen

Varmvattnet i duscharna på Idrottsplatsen räcker till ca 200 personer. Du kan därför duscha i Lönsboda simhall om du vill. Där har du tillgång till bastu, bad och varmdusch. Avståndet från Arenan är ca 1200 m.

Det finns en stor parkering vid simhallen. För att hitta till simhallen så tar du sikten på Lönsboda kyrka (se karta/bilder nedan) och följer där vägen mot Tingsryd. Simhallen ligger sedan en bit fram på vänster sida.

