



PM Sprint

Fredag 15 september

Program fredag

12:30-14:00	Tävlingsexpedition öppen vid Umeå Energi Arena, Umeå Distriktsledare hämtar ut lagkuvert distriktsvis.
13:30	Karantänen i Umeå Energi Arena öppnar. Tävlingsområdet avlyst för alla aktiva och ledare.
14:20	Alla löpare ska befinna sig i karantän.
14:30	Första start.
16:00-18:30	Fältmåltid serveras vid Fridhemsgymnasiet
Ca 17:00	Blomsterceremoni vid målet för de tre bästa i respektive klass.
16:50-17:30	Start öppna banor (starten öppen 40 min).
18:20	Samling distriktsvis, utanför Umeå Energi Arena för gemensam inmarsch till arenan.
18:30	Invigningsceremoni och prisutdelning.
19:00-22:00	Incheckning och tävlingsexpedition öppen vid Hagaskolan.
20:00-22:00	Förbeställd kvällsfika serveras vid Hagaskolan



Före tävlingen

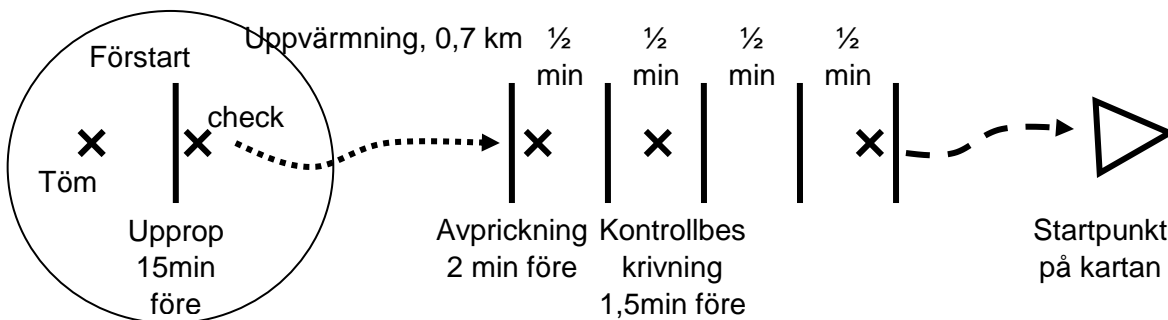
Samling	Samlingsplatsen för tävlande och ledare är vid Umeå Energi Arena, Umeå. Här finns den för löparna obligatoriska karantänen. Vägvisning från väg 503 i Umeå, Hagarondellen. Läs i logistik-PM om trafik.
Parkering	I anslutning till Umeå Energi Arena på anvisade platser. För publik till målet vid Konstnärligt Campus används allmänna parkeringar vid Östra Station. Från Östra station följ snitslad väg till målet ca 600 meter. I övrigt se logistik-PM om trafik.
Uthämtning av lagkuvert	Uthämtning av lagkuvert görs i tävlingsexpeditionen i entréhallen på Umeå Energi arena under tiden 12:30-14:00. Lagkuverten är sammansatta distriktsvis. I lagkuverten finns två programböcker/distrikt, annan information, biljetter för förbeställda måltider för lördag middag. Dessutom biljetter för förbeställda måltider för andra än de som springer USM-klasser.
Avlysning	Tävlingsområdet är avlyst för all tränings- och tävlingsverksamhet, inklusive kartpromenader, till dess tävlingen är avgjord. Det är tillåtet att passera genom det avlysta området t.o.m. kl. 12.30 tävlingsdagen.
Karantän/förstart	Alla tävlande och ledare måste vara i karantän från kl 14:20, efter det är det inte tillåtet att komma in i karantänen och därmed vägras man möjligheten att starta i tävlingen. Det är inte tillåtet för löpare/ledare att använda mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i karantänen. Vi litar på att alla deltagare är ärliga och inte skaffar sig konkurrensmässiga fördelar på otillåtna sätt. Karantänen är belägen inne i hallen på Umeå Energi Arena och ett avgränsat område för uppvärmning utanför hallen. Enklare försäljning finns i karantänen (smörgås, frukt och dryck). Avprickning och tömning och check av SI-brickan sker vid förstarten intill karantänen 15 minuter före tidsstarten. Efter genomfört lopp får tävlande inte gå ut i tävlingsområdet, eller återvända till karantän/förstart innan tävlingen är avgjord. Ledare som lämnat karantänen är inte tillåtna att komma tillbaka in i karantänen. Ledare får inte följa med till tidsstarten.



Bagage/Överdrag	<p>Tävlande lämnar väska med duschombyte vid väskinlämningen i karantänen märkt med inlämningslapp med startnumret.</p> <p>Väskan transporteras till målområdet där den finns för avhämtning efter målgång.</p> <p>Överdrag kan även lämnas vid tidsstarten, men transporteras ej till mål utan till duschen.</p>
Vätska	<p>Endast vid mål</p>
Klädsel	<p>Behöver inte vara heltäckande. Tävligen avgörs på följande underlag. Asfalt eller andra hårdgjorda ytor ca 75 %, gräsmattor ca 20 %, skog ca 5%. Skoval bör anpassas efter väder men en löparsko med grovt mönstrad sula torde vara mest lämplig. Skor med metalldobbar är förbjudet.</p>
Nummerlappar	<p>Självserving vid karantänen, tillsammans med 8 säkerhetsnålar/deltagare. Nålarna ska sedan återanvändas vid tävlingarna lördag-söndag Observera att löpare ska bära nummerlapp, fullt synlig med text och logotyper på bröstet, och också bära nummerlapp, endast med siffror, på ryggen. Löpare som ej bär båda nummerlapparna vid tidsstarten vägras start.</p> <p>Nummer framgår av startlistan.</p>
Stämplingssystem	<p>SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.</p>
Öppna banor	<p>Försäljning av öppna banor till publiktävlingen sker vid målområdet.</p>

Under tävlingen

Förstart/start	<p>Förstarten är i anslutning till karantänen.</p> <p>Upprop 15 minuter före tidsstart. Töm före uppropet och check efter. Vägen till tidsstarten är snitslad med orange/vit snitsel. Avståndet är 700 meter.</p> <p>Starten innehåller halvminutersfällor. Klockan piper alltså varje halv minut.</p> <p>2 min före Avprickning och check i första fällan.</p> <p>1,5 min före Gå in i nästa fälla och ta kontrollbeskrivning.</p> <p>1 min före Gå in i nästa fälla och vänta.</p> <p>0,5 min före Gå in i sista fällan och vänta vid kartan.</p> <p>Tidsstart Kartan i startögonblicket enligt beslut av SOFT. Följs snitsel till startpunkten.</p>
----------------	--



Kontrollbeskrivningar tillhandahålls lösa (max storlek 165x65 mm) vid start och finns även tryckta på kartan.

Ledare bör finnas vid förstarten/karantän men får inte följa med till tidsstarten.

Sen start: Start på halvminut mellan 2 löpare i klassen. Funktionär avgör när starten får ske. Tiden räknas dock från din ordinarie start.

Banlängder	Framgår av startlistan
Maxtid	45 minuter.
Karta	Skala 1:4 000, ekvidistans 2 m, storlek A4. Rekognoserad 2016-17 enligt sprintnormen av Henrik Johansson
Terrängbeskrivning	Terrängtyp: Bostadsområden med litet inslag av tätortsnära skog. Stort inslag av cykel och gångbanor. Det finns några trafikerade vägar i området och därutöver kan viss fordonstrafik förekomma på parkeringar etc.



Några större vägar i området är förbjudna att springa på vilket också är markerat på kartan. Passage av förbjudna vägar görs via tunnlar, eller passager som är bemannade med trafikvakter.

I tävlingsområdet förekommer nivåskillnader med trappor i bebyggelse.

Kupering: Svag kupering. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt på kartan är ca 20m.

**Förbjudna
områden**

Tomtmark och på kartan markerade förbjudna områden är självklart förbjudna. Observera också sprintreglerna om förbudet att passera "opasserbara" branter, staket, murar, byggnader, rabatter/planteringar och mörkgröna områden.

Tunnelpassager

Samtliga banor passerar under två större vägar i tunnlar. Det är ej tillåtet att passera dessa vägar på annan plats. Banorna är lagda så att det är naturligt att använda sig av dessa tunnlar.

Kontroller

Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsiffra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollvakter finns ute på banan.

Förvarning

Samtliga banor har förvarning ca 1 minut före målgång.

Målgång

Stämpling görs på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut. Tävlingskartorna lämnas till funktionär vid målgång.

Tävlingsledare

Lennart Karlsson, 070-603 95 58

Banläggare

Håkan Eriksson, 070-209 24 01

Jury

Jan Häggroth, ordf Norrbottens OF – 070-597 94 14

Maria Rindstig, Smålands OF - 073-807 27 47

Anders Andersson, Hälsinglands OF - 070-553 08 15

Efter tävlingen

Mål

Målet är beläget vid Konstnärligt Campus – se trafik-PM.



Avlysning

Löpare får efter målgång inte gå ut i tävlingsområdet, återvända till förstart/karantän/tidsstart eller vägen till tidsstarten så länge tävlingen pågår.

Nedjogging

Målområdet och parkområdet öster om målet längs älven får användas.

Väskor och överdragskläder

Väskor från karantän/förstart hämtas vid uppskyldad plats i närheten av målet. Överdragskläder från tidsstarten transporteras till duschen.

Dusch

Transport till dusch vid Fridhemsgymnasiet sker med arrangörens buss från Östra Station, ca 500 meter från målet. Bussen går i skytteltrafik och det är tillåtet för tävlande att efter dusch ta bussen tillbaka till målområdet.

Försäljning

Marka med smörgås, kaffe, godis mm. finns på arenan. Kontant betalning eller swish 123 187 2001

Sjukvård

Finns vid arenan.

Resultat

Visas på bildskärm vid målområdet. I övrigt hänvisas till liveresultat och efter tävlingens slut på Eventor.

GPS/vägvalsanalys

Banorna kommer att finnas på Livelox direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.



Kartutlämning	Tävlingskartorna utdelas från kl. 16.00 vid tävlingsexpeditionen på målområdet.
Fältmåltid	Serveras i Fridhemsgymnasiets matsal från 16:00 till 18.30. Gäller för USM-deltagare som visar upp nummerlapp som biljett, och till övriga som har förbeställt mot avlämnande av fältmåltidsbiljett.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Tävlingsledaren fattar beslut om överträdelsen. Efter beslut av tävlingsledningen kan protest mot detta beslut lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut – klockan 17.15. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna klasser	Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på arenan 14:00-16:30. Avgift ungdom 75 kronor, vuxen 130 kronor. Start mellan kl 16.50 och 17.30. Fri starttid med startstämpling. Buss till starten för deltagare i öppna klasser avgår i skytteltrafik från Östra station 16.30- 17.10.
Invigning och prisutdelning	Ställ upp er distriktsvis kl. 18.20 vid rätt skylt utanför Umeå Energi Arena och gå in i arenan distriktsvis och sätt er på lediga platser. Ceremonin startar ca 18.30 med invigning och därefter prisutdelning med priser till de 10 främsta i varje klass. Pristagarna samlas i entréhallen och följer inte med sina kompisar från distriktet upp på läktaren.
Incheckning till boende	Se logistik-PM
Kvällsfika	Se logistik-PM

VÄLKOMNA TILL ARENA KONSTNÄRLIGT CAMPUS VID UMEÄLVENS STRAND OCH USM SPRINTDISTANS