



PM Långdistans

Lördag 16 september

Program lördag

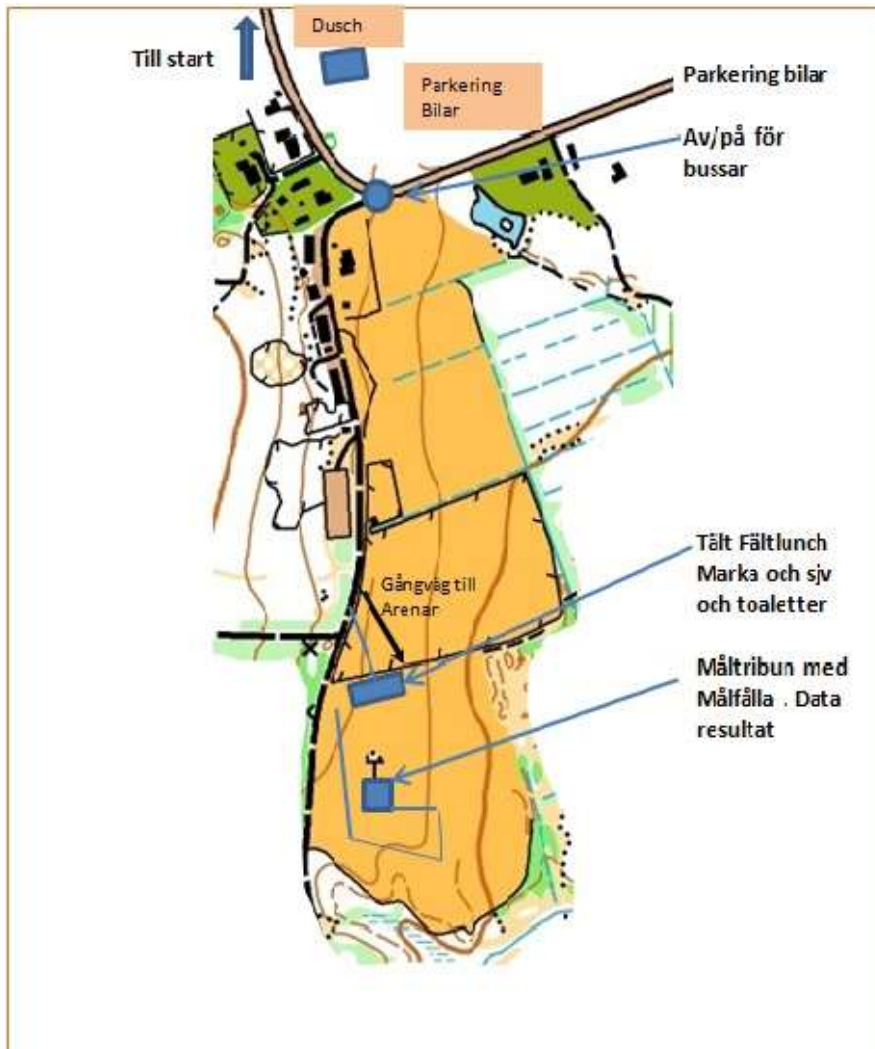
06:30-09:00	Frukost serveras på Hagaskolan
07:30	Första buss från Hagaskolan respektive Skeppsbron avgår till Arena Kassjö, restid 30 min. Se speciellt busschema i logistik-PM.
10:00	Första start långdistans.
11:30-15:00	Fältmåltid serveras på arenan.
13:30	Första buss från Arena Kassjö avgår till Hagaskolan. Se speciellt busschema i logistik-PM.
13:40-14:30	Start öppna banor publiktävling.
17:00-20:30	Tävlingsexpeditionen öppen på Hagaskolan
16:30-18:30	Middag på Hagaskolan
18:30	Laguppställning för distriktsstafett skall vara inlämnad till tävlingsexpeditionen på Hagaskolan eller via Eventor. Sista tid för anmälan för USM-revanschen görs till tävlingsexpeditionen.
19:00	Prisutdelning i Umeå Energi Arena samt lagtävlingar med quiz och annat.
Ca 20:30	Ledarträff på Umeå Energi Arena
20:30-22:00	Förbestäld kvällsfika serveras på Hagaskolan för de som beställt.



Före tävlingen

Till arenan / parkering	<p>Arenan ligger vid Västanbäck, Kassjö 20 km V Umeå. Vägvisning från E12 vid Brännland, följ väg 629 6 km till Kassjö. Läs Trafik PM.</p> <p>Följ skyltning. Parkering för bilar ca 400 meter från Arenan, gratis parkering. Bussar parkeras enligt funktionärers anvisningar inne i Kassjö.</p>
Avlysning	<p>Tävlingsområdet är avlyst, se Eventor, för all tränings- och tävlingsverksamhet till dess att tävlingen är avgjord. Avlysningen upphör efter stafetten, söndag 17 september.</p>
Informationsdisk	<p>Finns vid tävlingsexpeditionen på arenan.</p>
Nummerlappar	<p>Ska bäras på bröstet och får inte vikas. Självservering av nummerlappar vid arenan. Tävlände ansvarar själva för säkerhetsnålar (återanvänd från sprinten t.ex).</p>
Stämplingssystem	<p>SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.</p>
Till start	<p>Till start följ orange/vit snitsel 2500 m varav 2300 meter på väg, stigning ca 75 meter. Ta god tid på dig. Observera att all mark bredvid vägen på väg till startplatsen är förbjudet område. Vid startplatsen är förbjudna områden markerade med snitsel.</p> <p>Tömstation finns efter vägen på väg till start.</p> <p>Ledare får närvara vid starten.</p>
Kartprov	<p>Vid startplatsen delas ett kartprov ut för de som önskar prova relevant USM-terräng och kolla kartritningen. Tre provkontroller finns i provområdet. Kartan ritad av Pär Norén 2017.</p>
Klädsel	<p>Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.</p>
Vätska	<p>Vatten vid starten och vid mål.</p>
Överdragskläder	<p>Kan lämnas vid starten och fraktas till arenan.</p>
Toaletter	<p>Finns på arenan och vid starten.</p>

Under tävlingen



Start

Starten innehåller halvminutsfällor. Klockan piper alltså varje halv minut:

- 2,5 min före Avprickning och check i första fällan
- 2 min före Gå in i nästa fälla och ta kontrollbeskrivning.
- 1,5 min före Gå in i nästa fälla och vänta.
- 1 min före Gå in i nästa fälla och ta karta – och titta på kartan
- 0,5 min före Gå in i nästa fälla och invänta tidsstart
- Tidsstart Följ snitsel till startpunkten som måste passeras.

Funktionärer hjälper till att lotsa fram löparna i rätt fälla, men ansvaret för att följa tidsschemat ligger på den enskilde deltagaren.

Sen start

Sen start tillåts senast 15 min efter ordinarie starttid. Start enligt funktionärens anvisning. Tiden räknas från ordinarie starttid.



Banor	Banlängder framgår av startlistan. Gaffling förekommer i alla klasser.
Maxtid	120 minuter.
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m, storlek A4. Karta rekognoserad av Pär Norén 2015-2017
Terrängbeskrivning	<p>Terräng: Större delen av banorna går i äldre hållmarkstallskog, eller äldre granskog med god till mycket god framkomlighet. Undervegetation förekommer bitvis med högt blåbärsris. Sikten varierar från mycket god i hållmarkspartierna till god i granskogen. Ytterst få grönområden med sämre sikt och framkomlighet. Bitvis stenbunden terräng som påverkar framkomligheten.</p> <p>Kupering: Måttligt kuperad skogsmark. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt ca 125 m.</p>
Kontrollbeskrivningar	Lösa kontrollbeskrivningar, finns också tryckta på kartan.
Kontroller	Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsiffra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Radiokontroll och förvarning	Samtliga klasser har en radiokontroll efter ca halva banan samt en förvarning ca 1,5 min före målgång.
Vätska	Ingen vätska på banan, däremot vid start och mål. Vid målgång delas också en banan ut till varje deltagare.
Målgång	Löpare stämplrar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in och nya kartor delas ut distriktsvis vid tävlingsexpeditionen på målområdet från ca 12:30.
Tävlingsledare	Lennart Karlsson, 070-603 95 58
Banläggare	Simon Nilsson, 070-336 44 03
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

Överdragskläder	Överdragskläder från starten finns på arenan intill målet.
Viltrapport	Lämnas i tävlingsexpeditionen.
Dusch	400 meter från arenan. Utomhus.
Sjukvård	Finns på arenan.
Fältmåltid	För tävlande mot uppvisande av nummerlapp, eller för övriga som beställt mot fältmåltidsbiljett. Serveras från 11:30-15.00.
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 efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Kartutlämning	Nya kartor utdelas distriktsvis från kl. 12.30 vid tävlingsexpeditionen vid målområdet.
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 15.00. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna klasser	Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på arenan vid tävlingsexpeditionen 10:00-13:00. Start mellan kl 13:40 och 14.30. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna arenan för att gå till start är 12:45. Ungdom 75 kronor, vuxen 130 kronor. Skala 1:10 000. På ÖMD15 finns några utskrivna kartor i skala 1:7 500.
Kvällsprogram	Se program ovan. Middag, prisutdelning och underhållning är på Umeå Energi Arena. Priser till de 10 främsta i varje klass. Pristagarna samlas i entréhallen kl. 18.50.
Ledarträff	Samling ca 20:30 på Umeå Energi Arena, efter att prisutdelning/underhållningsaktivitet avslutats. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.
Kvällsfika	Kvällsfika serveras 20:30-22:00 på Hagaskolan för de som beställt detta.



Laguppställning för distriktsstafetten söndag och USM-revanschen

Distriktsledare anmäler laguppställning senast klockan 18:30 i första hand i Eventor och i andra hand till tävlingsexpeditionen på Hagaskolan. Distrikten tar själva ut det antal fullständiga lag de kan.

De löpare som inte är uttagna i lag som uppfyller reglerna för distriktsstafetten kan anmäla sig till USM-revanschen i tävlingsexpeditionen. Det innebär att alla löpare födda 2001 och senare kan delta i USM-revanschen.

VÄLKOMNA TILL ARENA VÄSTANBÄCK OCH LYCKA TILL I USM-TERRÄNGEN