



## PM

### Panvåren - Lång

Nationell orientering

Långdistans

**Söndag 4 mars**

<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s allmänna tävlingsregler.
<b>Samlingsplats</b>	Åhus Missionsgård. Vägvisning från väg 118 söder om Åhus.
<b>Parkering</b>	Parkering på flera olika områden, avstånd till arenan mellan 100-1500 m. <b>OBS! Följ arrangörens anvisningar.</b>
<b>Terrängbeskrivning</b>	Måttligt kuperad strandskog med inslag av sanddyner. God till mycket god framkomlighet. Kartbilden består huvudsakligen av detaljerad brunbild, genomskuren av flertalet stigar. <b>I området arrangerades Åhus TrailRun under lördagen, nya stråk med upptrampade stigar kan förekomma.</b>
<b>Karta</b>	Äspet-Yngsjö. Kartskala 1:10 000 med ekv. 2.5 m. DH50 och äldre klasser samt ÖM3 och ÖM7 har skala 1:7 500. Ritad av Kenneth Kaisajuntti och reviderad under vintern 2017/2018. SOFT-certifierad färglaserutskrift från Pernillas Grafiska i Mörrum. Kan finnas otydliga stigar som inte är med på kartan. I sydvästra delen av kartan förekommer gallringar, bara några av de större släpstigarna är inritade. H55 har A3-storlek, övriga klasser A4-storlek.
<b>Förbjudna områden</b>	Tomtmark och andra avspärrade områden. <b>OBS! DET ÄR ABSOLUT FÖRBJUDET ATT BETRÄDA TOMTMARK.</b> Några tomtmarker är förtydligade med snitsel i terrängen.
<b>Första start</b>	Kl. 10.00. Efteranmälda startar före. Fri starttid för inskolning, U1 och U2 kl. 10.00-11.30.
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident. Eventuell bricknummerändring tävlingsdagen debiteras med 25 kr.
<b>Startmetod</b>	DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och öppna motionsklasser startstämplar.
<b>Skuggningsregler</b>	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.
<b>Start</b>	En start för samtliga klasser, 250 m genom terräng. Följ orange/vit snitsel.
<b>Sen start</b>	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar.
<b>Prova på PreO</b>	Bekanta dig med tävlingskartan genom att lösa PreO-kontroll på väg till start.
<b>Kontroller</b>	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämman. 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! De längre banorna korsar sig själva vid flera tillfällen, var noggrann med att läsa på rätt sträcka!
<b>Definition</b>	Definition finns både som lösa och tryckta på kartan. <b>H21 som har extra många kontroller har en definition som är i storleken 5x20 cm.</b>

<b>Målgång</b>	Sker genom att löparen stämplar på mållinjen. Därefter avläsning av SI-cardpinne. <b>OBS! Avläsning ska ske även om du bryter tävlingen. Eventuellt hyrd SI-cardpinne återlämnas direkt efter avläsning.</b>
<b>Maxtid</b>	2,5 timmar.
<b>Viltrapport</b>	Vid målet.
<b>Öppna klasser</b>	Anmälan sker i tält i anslutning till målet. Start kl. 10.00-11.30. Se separat PM.
<b>Dusch</b>	Varm dusch utomhus. Se arenakarta.
<b>Toaletter</b>	Finns på arenan, se arenakarta. <b>OBS! Ej toalett vid start.</b>
<b>Servering</b>	På arenan finns välsorterad marka med grillat, soppa, pasta-/quinoasallad, matiga mackor, smoothies och hembakat. Flera vegetariska, mjölk- och glutenfria alternativ.
<b>Barnpassning</b>	På arenan från kl. 09.30.
<b>Miniknat</b>	På arenan från kl. 09.00.
<b>Första hjälpen</b>	Röda Korset tillhandahåller första hjälpen med bl.a hjärtstartare.
<b>Sportförsäljning</b>	Pölder Sport.
<b>Överdragskläder</b>	Ingen överdragstransport.
<b>Priser</b>	Hederspriser i mån av deltagare. Lottade priser i öppna motionsklasser.
<b>Tävlingsledare</b>	Rolf Ohrlander, 0705-97 77 33
<b>Banläggare</b>	Raimo Salminen, 0701-42 96 23, och Gernot Kerschbaumer
<b>Ban- och tävlingskontrollant</b>	Bertil Olofsson, Andrarums IF, 0417-300 28
<b>Pressansvarig</b>	Jannie Hagård, 0703-05 92 89
<b>Tävlingsjury</b>	Från Skånes OF (1) och Hässleholms OK (3)
<b>Arenakarta</b>	Publiceras separat, se Eventor eller vid startlistor på arenan.
<b>Facebook</b>	Missa inte att gilla vår Facebook-sida för senaste information och uppdateringar inför tävlingarna! <a href="https://www.facebook.com/Sverigepremiaren/">https://www.facebook.com/Sverigepremiaren/</a>

Pan-Kristianstad hälsar tävlande och publik välkomna