



## LÖPAR-PM

### KARTA

- Skala 1 : 10 000 med 2,5 meters ekvidistans, ritad 2018
- Kartritare: GP kartor, Sten Olsson
- Karta fås på första sträckan vid start och på följande sträckor av föregående löpare.
- Kartorna tas in vid växel

### VARVNING

- HD18 sträckorna 1, 2, 4 och 10 samt D18 sträckorna 1, 2 och 5 varvar i anslutning till arenan, inget kartbyte. Följ snitsel från från varvningskontrollen till ny startpunkt.

### TERRÄNGBESKRIVNING

- I huvudsak skogsmark med varierad detaljnivå. Inslag av skogsvägar och stigar i hela området. Begränsat inslag av sankmarker, dock finns ett antal tydliga små sankmarker.
- Kuperingen är svag.
- Framkomligheten är mestadels god. Områden med ungskog och hyggen förekommer och är väl redovisade på kartan.

### STÄMPLING och KONTROLLER

- Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm vid kontrollställning. Nattkontroll markeras även med röd/vit/blå reflex. Två stämplingsenheter finns på kontrollställningen. Kodsiffran är placerad på stämplingsenheten.
- Kontrollera att det är **rätt kodsiffran**, kontrollerna sitter tätt i skogen.
- Stämpling sker genom att stoppa löparbrickan i stämplingsenheten. Fås **ej** ljud- och ljussignal som kvittens vid stämpling, så stämplar du med den andra enheten.

### NUMMERLAPPAR

- Samtliga nummerlappar har sträckans nummer tryckt under startnumret. Nummerlapparna **skall bäras på bröstet väl synligt** och får behållas. Fäst nummerlappen ordentligt, då ser speakern vad du har för nummer.
- Löpare på sträcka 5 i klass HD18 får nummerlappar märkta 5A, 5B respektive 5C. Se till att rätt löpare får rätt nummerlapp enligt den definitiva laganmälan, annars registreras fel tid för respektive löpare.
- Löpare på sträcka 3 i klass D18 får nummerlappar märkta 3A, 3B respektive 3C. Se till att rätt löpare får rätt nummerlapp enligt den definitiva laganmälan, annars registreras fel tid för respektive löpare.
- Löpare på sträcka 3 i klass HD12 får nummerlappar märkta 3A, 3B respektive 3C. Se till att rätt löpare får rätt nummerlapp enligt den definitiva laganmälan, annars registreras fel tid för respektive löpare.

## START

- Start för klass **HD12 sker klockan 18.00** på fredagen den 3 augusti.
- Start för klass **HD18 sker klockan 03.00**, för klass **D18 klockan 05.30** på lördagen den 4 augusti.
- Samling och insläpp till start sker ca 30 minuter före respektive start. Löparna skall i god tid före start vara uppställda vid sin karta, varvid samtidigt klädselkontroll genomföres. Kort ceremoni föregår start.
- Efter startsignal, följ snitslad fålla till startpunkten, som i terrängen är markerad med skärm och reflex samt med skylt "Startpunkt".

## VÄXLING

- I växlingsfållan får endast utgående löpare vistas.
- Ingående löpare skall efter passerandet av växel (tidtagningen) själv lägga sin använda karta i härför avsedd kartback. **OBS! Ingen växling får ske innan kartan lagts i kartbacken!** Placering för laget avgörs med målstämpling och måldomare. Därefter fortsätter löparen framåt till kartplanket, där uppsatt karta tas för nästa sträcka. **Se noga till att ta rätt karta.** Kartan lämnas till utgående löpare. På kartans baksida finns lagnummer och sträcka angivna med tydliga siffror. **OBS! Lag som tar fel karta utesluts ur tävlingen.** Utgående löpare skall själv kontrollera att rätt karta erhållits. Lag som drabbats av att annan tävlande tar fel karta skall snarast erhålla ny karta, men kan inte erhålla tidskompensation för väntetid.
- Löpare in för växling på sträcka 4 i klass HD18 tar samtliga kartor (sitter i en bunt) för sträcka 5 vid växlingsplank. **OBSERVERA att eventuella överblivna kartor omedelbart ska lämnas till funktionär vid kartplanket.**
- Förste löpare in för växling på sträcka 5 i klass HD18 tar sträcka 6's karta. Övriga löpare på sträcka 5 i laget ser om lagets karta för sträcka 6 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 6 och löparen behöver inte växla. Endast tiden för den som växlat först räknas, har denne då stämplat fel eller brutit utesluts laget.
- Löpare in för växling på sträcka 2 i klass D18 tar samtliga kartor (sitter i en bunt) för sträcka 3 vid växlingsplank. **OBSERVERA att eventuella överblivna kartor omedelbart ska lämnas till funktionär vid kartplanket.**
- Förste löpare in för växling på sträcka 3 i klass D18 tar sträcka 4's karta. Övriga löpare på sträcka 3 i laget ser om lagets karta för sträcka 4 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 4 och löparen behöver inte växla. Endast tiden för den som växlat först räknas, har denne då stämplat fel eller brutit utesluts laget.
- Löpare in för växling på sträcka 2 i klass HD12 tar samtliga kartor (sitter i en bunt) för sträcka 3 vid växlingsplank. **OBSERVERA att eventuella överblivna kartor omedelbart ska lämnas till funktionär vid kartplanket.**
- Förste löpare in för växling på sträcka 3 i klass HD12 tar sträcka 4as karta. Övriga löpare på sträcka 3 i laget ser om lagets karta för sträcka 4 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 4 och löparen behöver inte växla. Endast tiden för den som växlat först räknas, har denne då stämplat fel eller brutit utesluts laget.
- Alla löpare måste efter växling läsa av sin sportidentbricka, följ skyltar och snitsling.

## SNITSLAR

- Från start och växel följes snitslad fålla till startpunkten, som i terrängen är markerad med skärm och reflex samt med skylt "Startpunkt".
- Från sista kontrollen, följ snitslad fålla till kartbyte respektive växel/målfålla.

## FÖRBJUDNA OMRÅDEN

- Förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster. Där det finns en heldragen linje i kanten på rastret är det i terrängen snitslat med heldraget blå/gult band. Passering av förbjudet område medför uteslutning.

### **OMSTART**

- Omstart för samtliga sträckor i samtliga klasser kan bli aktuellt och sker ca 1 timme efter segrande lags målgång. Exakt tid meddelas av speakern.

### **MAXTID**

- Maxtid för laget är 2,5 timmar efter omstartstidpunkten. Lag som ej är i mål då har överskridit maxtiden.

### **LAG SOM BRUTIT**

- Lag som brutit ska omedelbart lämna sin karta till målpersonal, samt läsa av sin sportidentbricka.
- Lag som brutit eller diskvalificerats äger ej rätt att växla till sista sträckan. Sista sträckans löpare får dock delta i omstarten.
- Lag som diskvalificerats och som har med tätstriden att göra kan tas av banan och resterande löpare får sedan delta i omstarten.

### **ÖVERDRAGSKLÄDER**

- Respektive lag ansvarar själva för överdragskläder.

### **FÖREVISNING**

Före start i HD12-klassen kommer en förevisning av start- och växlingsproceduren att ske.  
Ungdomar visar hur du som löpare ska springa på arenan.