

# PM Lördag 1 september - Långdistans

kl 06:30-08:00	Frukost serveras på Arcus
kl 07:30-10:00	Busstransport från Arcus till arena Bälinge, restid ca 15 min
kl 08:00-15:00	Tävlingsexpeditionen öppen vid arenan i Bälinge
kl 10:00	Första start långdistans.
kl 11:30-13:30	Fältmåltid serveras på arenan.
kl 14:30-15:00	Start öppna banor publiktävling.
kl 17:00-19:00	Tävlingsexpeditionen öppen på Arcus
kl 17:00-18:30	Middag på Arcus
kl 19:00	Prisutdelning i Arcushallen
kl 19:00	Laguppställning för distriktsstafett skall vara inlämnad till tävlingsexpeditionen eller via Eventor. Sista anmälan för USM-revanschen görs till tävlingsexpeditionen.
kl 21:00	Ledarträff på Arcus
kl 19:30-22:30	Disco Arcus
kl 20:30-22:00	Kvällsfika serveras på Arcus för de som förbeställt.

## Före tävlingen

Frukost

För anmälda enligt program ovan.

Till arenan

Arenan ligger vid Bälinge ca 14 km nordväst om Luleå längs väg 616. Vägvisning från korsning vid södra brofästet gamla Gäddviksbron.  
Från bussavstigning i Bälinge är det **ca 1,1 km** till arenan längs snitslad och skyltad väg.

Avlysning

Avlysning enligt tidigare information.

Information

Kontakta tävlingsexpeditionen på arenan.

Nummerlappar	Nummerlappar hämtas ut distriktsvis i tävlingsexpeditionen vid sprintarenan på fredag före sprinten. I samma kuvert kommer finns matkuponger mm. Nummerlapp ska bäras på bröstet och får inte vikas.
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-typer kan användas. Det är den tävlandes ansvar tömma IS-pinnen innan start att få giltiga registreringar vid kontroller och mål.
Till start	Till start följ orange/vit snitsel <b>3,2 km</b> . Mestadels på liten stig och väg med trafik, visa hänsyn. Ledare får närvara vid starten. Gå i tid. Avstånd arena till förstart 2950m Förstart till start 250m
Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.
Vätska	Vatten vid start och mål.
Överdragskläder	Kan lämnas vid starten och fraktas till arenan.
Toaletter	Finns på arenan och vid förstarten.

## Under tävlingen

Förstart / Start	<p><b>Förstart</b> 6 min före tidsstart. Avståndet från förstart till start är 250 m. Töm och check sker vid förstaren.</p> <p>Vid starten piper klockan "som vanligt" varje minut och löparna får titta på kartan en minut före tidsstart (inte som sprinten).</p> <p>3 min före      Avprickning i första fållan.  2 min före      Gå in i nästa fålla och ta kontrollbeskrivning.  1 min före      Gå in i sista fållan. Du får titta på kartan.  Tidsstart        Följ snitsel till startpunkten som måste passeras.  Sen start tillåts högst 15 min efter ordinarie starttid. Start på hel minut mellan två löpare i klassen. Tiden räknas från ordinarie starttid.</p>
Banlängder	<p>H16: 6,4 km 15 kontroller Beräknad segrartid 48 min Radiokontroll efter ca 3,5 km D16: 5,0 km 9 kontroller Beräknad segrartid 45min Radiokontroll efter ca 2 km H15: 5,7km 12 kontroller Beräknad segrartid 43min Radiokontroll efter ca 2,8 km D15: 4,7 km 9 kontroller Beräknad segrartid 44min Radiokontroll efter ca 1,8 m</p>
Maxtid	150 minuter.

Karta	Skala 1:15 000, ekvidistans 5 m, offsettryck, storlek A4. Karta rekognoserad av Robert Micek, Daniel Lebar och Zdenek Sokolar. Upprättad 2013, reviderad 2017.
Terrängbeskrivning	Tävlingen avgörs på Bälungeberget och dess naturreservat. Vegetationen består i huvudsak av barrskog och med ökat inslag av lövträd på bergets lägre partier. Kuperingen är måttlig till stark och detaljrikedomen i kurv bilden är varierande från mycket detaljerad till detaljfattig. Sikten är överlag god förutom på de kartan grönmarkerade områdena. Löphastigheten varierar då underlaget är omväxlande med en blandning av tungsprunget blåbärsris, snabblöpta hållmarker och partier med stembunden mark.
Kontrollbeskrivning	Kontrollbeskrivning tryckt på kartan samt lösa vid starten
Kontroller	Kontroller är markerad med skärm och två SI-enheter med kodsiffra. 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 min före målgång.
Vätska	Ingen vätska ute på banan.
Målgång	Löpare stämplar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in och återfås efter söndagens tävling.
Resultat	Resultat kan följas löpande via resultatskärmar på Arenan samt på webben <a href="http://liveresultat.orientering.se">liveresultat.orientering.se</a>
Tävlingsledare	Lars Vikström, 070-558 33 93 Ulrika Larsson 072-451 86 38
Jury	Åsa Bergfors Småland Filip Karlsson Västergötland Olov Vikström Medelpad

## Efter tävlingen

Överdragskläder från starten	Finns på arenan.
Viltrapport	Lämnas i tävlingsexpeditionen.
Dusch	Vid arenan. Utomhus.
Kartåterlämning	Kartor utdelas distriktsvis efter kl 14:00.
Sjukvård	Första hjälpen finns på arenan.
Försäljning	Mindre marka med kaffe, godis mm finns på arenan. Möjlighet att betala med Swish.

Fältmåltid	För tävlande, samt de som beställt. Serveras från kl 11:30.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distriktsledare finns efter avslutad tävling att hämta i tävlingsexpeditionen på Arcus.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på Livelox efter söndagens tävling. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut. Tävlingsledningen fattar först ett beslut om hur sådan protest ska hanteras. Efter beslut av tävlingsledningen kan protest mot detta beslut lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna banor, publiktävling	Samtliga fyra tävlingsbanor (D15, H15, D16 och H16) kan väljas. Anmälan på Eventor senast 31 augusti eller på arenan kl 10:00-14:00. Start mellan kl 14:30 och kl 15:00. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna arenan är kl 13:30. Ungdom 60 kronor, vuxen 110 kronor. Skala 1:10 000, laserutskrift, storlek A3.
Kvällsprogram	Se program ovan. Middag, prisutdelning och disco är på Arcushallen. Priser till de 10 främsta i varje klass.
Ledarträff	Samling kl 21:00 på Arcushallen. Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.
Kvällsfika	Kvällsfika serveras kl 20:30-22:00 på Arcushallen för de som beställt detta.
Laguppställning för distriktsstafetten söndag och USM-revanschen	Distriktsledare anmäler laguppställning senast kl 19.00 i första hand i Eventor och i andra hand till tävlingsexpeditionen. 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. Observera att endast deltagare som sprungit USM kan delta i USM-revanschen.