

PM, DM-stafett Uppland, 23/9 2018 (finalt)

Samling

Arena intill Stenevi IP ca 2 km V Långhundra kyrka längs väg 77. GPS-koordinater, parkering: WGS84 DD (LAT, LONG): 59.75394, 17.97366.

Parkering

Avstånd P – arena: Ca 150 m ängsmark.
Avgift: 25 kr. För minskad köbildning, betala gärna i förväg via Swish, via QR-koden till höger eller till 0705-807258 (B-A Bengtsson), och visa upp vid ankomst.



Starttid	Klass	Banlängd (km) och svårighet
10:00	D16	4,0 – 3,2 – 4,0 km (violett-orange-violett) *
10:00	D20	5,3 – 4,2 – 5,3 km (svart)
10:00	D150	3,5 – 3,1 – 3,5 km (svart)
10:00	H21	3 x 8,2 km
10:10	D12	3,0 – 2,5 – 3,0 km (gul-vit-gul) *
10:10	D21	3 x 6,5 km
10:10	H14	3,4 – 3,1 – 3,4 km (orange-gul-orange) *
10:10	H20	6,5 – 4,6 – 6,5 km (svart)
10:10	H200	3,4 – 2,5 – 3,4 km (blå)
10:20	D14	3,5 – 3,0 – 3,5 km (orange-gul-orange) *
10:20	D120	3,6 – 3,3 – 3,6 km (svart)
10:20	D200	2,6 – 2,4 – 2,6 km (blå)
10:20	H12	3,0 – 2,5 – 3,0 km (gul-vit-gul) *
10:20	H120	6,5 – 4,6 – 6,5 km (svart)
10:30	D180	3,2 – 2,5 – 3,2 km (blå)
10:30	H16	4,4 – 3,5 – 4,4 km (violett-orange-violett) *
10:30	H150	5,8 – 4,2 – 5,8 km (svart)
10:30	H180	4,1 – 3,4 – 4,1 km (svart)
10:30	Öppen stafett	2,6 – 2,8 – 4,2 km (gul-orange-blå) Kombinationslag tillåtna

* På sträcka 2 i ungdomsklasserna (ogafflad) får 1 - 3 st löpare delta, där första inkomna löpare till växel på sträcka 2 skickar ut 3:e sträckans löpare.

Klubbkuvert

Kan hämtas vid sekretariatet från kl 8:30. Innehåller lagändringsblanketter, nummerlappar (utan säkerhetsnålar) och eventuella hyrbrickor för klubbens lag.

Lagändringar

Laguppställningar (löparnamn och bricknummer) skall registreras i Eventor senast fredag den 21/9 kl 23:59, eller via e-mail till emmabromark@gmail.com. Löpare för vilka

bricknummer ej anmälts tilldelas hyrbricka.

Sena lagändringar kan ske på tävlingsdagen före klockan 09:30. Lämnas till sekretariatet på särskild blankett som finns i klubbkuvertet. OBS! Kontrollera mot startlistan att ni använder rätt bricka till rätt sträcka!

Nummerlappar

Samtliga tävlingsklasser bär nummerlappar på alla sträckor. Hämtas klubbvis vid sekretariatet. Nummerlappen skall bäras väl synligt på bröstet.

Sträcka 1 har **grön** nummerlapp, sträcka 2 har **svart** nummerlapp och sträcka 3 **röd** nummerlapp. **OBS!** Ta med egna säkerhetsnålar till nummerlapparna!

OBS! Se till att inte tappa några säkerhetsnålar på marken, då det är betesmark!

Spridningsmetod

Tillämpas på alla sträckor för samtliga klasser **utom** på mittensträckan i ungdomsklasserna.

Stämplingssystem

Sportident. Lag med egna brickor anmäler detta vid anmälan/lagändring. Hyrbrickor 35 kr/st. Hämtas vid sekretariatet. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Karta

Laserutskrift i skala 1:10 000 för samtliga klasser utom för HD180-200 som har skala 1:7 500. Ekvidistans 2,5 m. Kompletterad 2018.

Kontrolldefinitioner

Finns endast tryckta på kartan i samtliga klasser.

Terräng

I huvudsak fin och lättsprungen terräng, med gles barrskog, men med vissa stenbundna områden som är svårsprungna. Ett nytt, mindre hygge berör de längsta banorna, och viss röjning har skett i en del av området. Kuperingen på de kortare banorna är lätt till måttlig, medan det på de längre banorna finns partier med lite starkare kupering. Området är väldigt stigningsfattigt, men nya stigar har konstruerats för ungdomsbanorna. Otydliga stigar och nyttillverkade stigar har förtydligats med vit snitsel.

Förbjudna områden

Förbjudna områden är markerade på kartan med violett linjeraster. Dessa är normalt inte markerade i terrängen. Respektera tomtmark!

Vätska

Ingen vätska erbjuds om det inte är väldigt varmt.

Start

Stafettstart på arenan enligt tider i tabellen ovan. Öppna motionsklasserna startar på separat plats intill arenan.

Omstart

Vid kartplanket kl 13:00 för de lag som inte växlat ut på sträcka 2 eller 3. Växeln stänger 5 minuter innan omstarten.

Växling

Tävlande ansvarar för att tömma och checka sin SI-bricka vid ingången till växlingsfällan.

Inkommande löpare väljer växlingsfällan och målstämplrar vid målet, lämnar sin karta i en back

anvisad av funktionär, tar nästa sträckas karta från kartplanket och växlar genom att lämna över den till utgående löpare. Därefter går löparen till utstämplingen och stämplar ut.

Sträcka 1 i ungdomsklasserna: Upp till 3 st löpare får springa ut samtidigt på sträcka 2. Inkommande löpare på sträcka 1 tar alla tre kartor som är uppsatta för sträcka 2 (ligger i samma kartfodral) och delar ut till utgående löpare på sträcka 2. Ej använda kartor lämnas av den inkommande löparen till arrangör vid brickavläsningen.

Sträcka 2 i ungdomsklasserna: Om laget har fler löpare på sträcka 2 är det första löparen till växling som växlar till 3:e sträckans löpare. Om det visar sig att denna första löpare inte är godkänd diskvalificeras laget.

Lag som tar fel karta diskvalificeras. Lag som på grund av detta saknar karta får en ny av funktionär, men utan tidskompensation.

Målgång

Sker i särskild målfålla. Målstämpling strax efter mållinjen i samma ordning som löparna passerat mållinjen. Placeringen avgörs av en måldomare.

OBS! De löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mål och avläsning måste gå till sekretariatet och läsa av sin bricka.

Maxtid

2 timmar per sträcka för alla klasser.

Kartutlämning

Meddelas av speakern.

Priser

Medaljer i tävlingsklasserna - delas ut vartefter klasserna är klara. Tid meddelas av speakern. Antal medaljer enligt UOF:s regler. Inga andra priser.

Direktanmälan

Öppna motionsklasser:

ÖM 1	1,9 km (vit)
ÖM 3	3,0 km (gul)
ÖM 5	3,4 km (orange)
ÖM 7	3,1 km (blå)
ÖM 8	4,4 km (blå)
ÖM 9	7,5 km (blå)

Anmälan vid sekretariatet kl 9:00-11:30 och fri starttid kl 9:45-12:00. Startplats i skogsbrynet i arenans norra kant.

Avgift: 130 kr för vuxna och 75 kr för ungdom. Sportident-pinne kan hyras för 30 kr/pinne.

Avgifterna betalas med fördel i efterskott mot faktura till klubben, men kan också betalas kontant eller med Swish på plats.

Toaletter

Några toaletter i anslutning till arenan och i övrigt de toaletter som finns vid omklädningsrummen på idrottsplatsen 150 m öster om arenan (intill parkeringen).

Dusch

I omklädningsrummen på idrottsplatsen 150 m öster om arenan (intill parkeringen). Eventuellt begränsad tillgång till varmvatten.

Övrig service

- **Sportförsäljning:** Letro Sport finns på plats.
- **Miniknat:** Avgift 20 kr. Betala gärna med Swish!
- **Barnpassning** (gratis).
- **Omplåstring** intill målet. Har bl.a. hjärtstartare.
- **Marka** med brett utbud – korv, hamburgare, matiga mackor, hembakat fikabröd, drycker, godis. Betala gärna med Swish!
- **PM, start- och resultatlistor** anslås på arenan och finns på Eventor och vår hemsida, <http://www.langhundraif.net/>.

Betalning med Swish

Vi uppmantrar betalningar via Swish och gärna med QR-kod-funktionen i Swish-appen. Vid behov, uppdatera din app i förväg!

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler, inklusive aktuella anvisningar, gäller.

Huvudfunktionärer / Kontakt

- Tävlingsledare: Mats Tibell, 0722-223975, mats.tibell@outlook.com
- Administration/sekretariat: Emma Bromark, 0702-242735, emmabromark@gmail.com
- Presskontakt: Klas Birgersson, 0708-740645, klasb@yahoo.com
- Banläggare: Peter Hambäck
- Bankkontrollant: Sven Wigertz, L-100 IF
- Tävlingskontrollant: Leif Andersson, Rånäs OK
- Tävlingsjury:
Tommy Lindberg, OK Roslagen
Henrik Sundblom, Rånäs OK
Jessica Söllvander, OK Rodhen

VÄLKOMNA
... och lycka till!



Arena, DM-stafett Uppland 2018

