FRÖLUNDA OL

FOLskubbet 2019

.

PM
Lördag den 16 Mars
medeldistans

SAMLING

Samlingsplats för arenan är Ruddalens Idrottscentrum, Musikvägen 55, Västra Frölunda. Arenan är under tak i Skrinnarbanan. GPS-koordinater: 57°66'30"N 11°91'12"E, Vägvisning från Dag Hammarskjöldsleden. Inne i hallen är det asfalt så det går inte att slå ner vimplar och det finns tyvärr ingen plats för klubbtält. Förbjudet att gå på gruset där kylrören finns.

PARKERING

Parkering 0-1,5 km. OBS! Antalet p-platser är begränsade i anslutning till arenan. Vi ber er därför cykla, samåka eller åka kollektivt i så stor utsträckning som möjligt. Se separat Parkerings-PM var ni kan hitta kommunala parkeringar i anslutning till arenan.
Ruddalens grusplan med sedvanlig avgift på 20 kr. alternativt biljettautomat på ordinarie parkeringsplats Ruddalen idrottscentrum, Gångväg 0-100 m.
Frölunda skolan, gångväg 1,1 km kostnad 20 kr.
Frölunda torg gångväg ca 1,5 km, kommunal parkering, gratis 3 timmar därefter 30 kr per timma.
Det går bra att betala med Swish 1236130348 på Grusplanen och Frölunda skolan.

KOLLEKTIVTRAFIK

Kollektivtrafik: Spårvagn linje 1,7, 8, hållplats Musikvägen, 800m från arenan. Följ violett-vit snitsel till arenan.

START

Första ordinarie start 11:00. Efteranmälda startar före. Samtliga klasser har gemensam startplats. **Orange-vit snitsel 400 m**. Inget överdrag transporteras från start. Inga toaletter vid start.

ÖPPNA KLASSER, INSKOLNING, UTVECKLINGSKLASS (U1/U2)

Försäljning på arenan kl. 10.30 -12:45.00. Fri starttid mellan 11.00 -13:00
Ungdom 60 kr, övriga 120 kr.
Ingen förhöjd avgift tas ut för öppna banor vid efteranmälan eller på tävlingsdagen

ÖM 1	2,5 km vit bana (nybörjare)
ÖM 3	3,2 km gul bana (lätt)
ÖM 5	3,5 km orange bana (medelsvår)
ÖM 7	3,0 km blå bana (svår)
ÖM 8	4,6 km svart bana (svår)

U1	1,9 km grön bana (mycket lätt)
U2	2,5 km vit bana (nybörjare)
Inskolning	1,5 km grön bana, (mycket lätt med glada och ledsna gubbar som stöd.

STÄMPLINGSSYSTEM
Sportident. Anmälda utan SI-bricka tilldelas hyrbricka. Hyrbrickor hämtas vid tävlingssekretariatet. Hyra 30 kr/bricka. Borttappad bricka debiteras 400 kr. Stiftklämmor i händelse av att Sportident inte fungerar. Stämpla i reservruta på kartan.

TERRÄNGBESKRIVNING
Stigrikt område med övervägande måttlig kupering. God till mycket god framkomlighet. Det finns dock ett antal mindre mossar och flera av dessa är mycket blöta. Kontrollerna sitter bitvis mycket tätt.

KARTA
Ruddalen, GKR, 2013, kartritare Christer Karlsson. Konverterad och justerad till ISOM 2017 samt mindre revidering 2019 (Maths Carlsson). Skala 1:7500 för samtliga (GOF dispens) Ekvidistans 5 m.

VARVKONTROLL
Samtliga tävlingsklasser har en varvningskontroll och passerar inne på arenan.

KONTROLLMARKERING
Orange/vit skärm. Kontroller sitter bitvis mycket tätt – kontrollera kodsiffra och definition.

KONTROLLDEFINITION
Tryckt på karta samt lös vid start.

MÅL
Målgång och tidtagning sker i samband med målstämpling, därefter går deltagarna till utstämpling. Alla måste stämpla ut, även om man inte fullföljer – OBS viktigt!

MAXTID
2 timmar. Vid överskriden maxtid, bege er till målet och stämpla ut.

RESULTAT.
Sluta resultat publiceras på Eventor. Preliminära resultat på: https://liveresultat.orientering.se/

LIVELOX
Efter tävlingens slut läggs banorna upp på Livelox. Ladda gärna upp din rutt.

PRISER
Se speciellt anslag om hederspriser och lottade priser. De lottade priserna går bra att hämta direkt efter målgång vid prisbordet. Övriga priser efter hand som klasserna är klara.
I Inskolning, U1, U2, HD10, HD12, HD12K, HD14K erhåller samtliga priser.

MINIKNAT
Miniknat finns i anslutning till arenan med starttid mellan 10.30 -13:00, kostnad 20kr.

SERVICE PÅ ARENAN
Servering, första hjälpen, sportförsäljning (SM-sport) och barnpassning 10:30-13:00

DUSCH OCH TOALETTER

Dusch och toaletter finns inomhus i anslutning till arenan. Inga toaletter på väg till start.

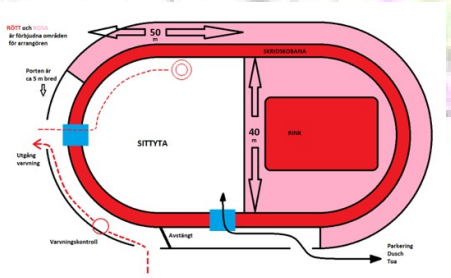


RÄDDNINGSPLAN:

- Första hjälpen med bår finns på arenan.
- Huvudinfart för ambulans finns i anslutning till arenan.
- Funktionärer vid start och ambulerande kontrollvakter i skogen kan hjälpa till att larma.
- Vid skada uppmanas den skadade om möjligt att ta sig till arenan eller att söka hjälp av medtävlare att ta sig till eller få hjälp från arenan.
- Alla deltagare förväntas hjälpa till vid akuta behov.
- Kontaktperson Första Hjälpen: Katarina Almehed (0705-956706)

UTRYMMNINGSVÄGAR OCH BRANDPOSTER

Det finns tre öppna utrymningsvägar i skrinnarhallen.
Övrig säkerhetsutrustning finns enligt hallens skyltning.



GOFS CHECKLISTA FÖR MILJÖARBETE

Vår ambition är att följa GOFs checklista vad gäller miljöarbete för arrangemang. Markan erbjuder ekologiska och kravmärkta alternativ. Har du en egen mugg får du rabatterat kaffe i markan. Vi har valt att ha **en återvinningsplats**. Tunnorna är noga uppmärkta med matavfall, papper, plast, metall och restavfall. Hjälp oss att sopsortera.

INSTAGRAM

Instagram: Vi publicerar foton på Instagram under tävlingens gång och efter tävlingen lägger vi ut Liveloxanalyser. Följ oss gärna på https://www.instagram.com/frolundaol/

TÄVLINGSLEDNING:

Peter Hammersberg	TL	0761-191453
Malin Lamm	TL	0703-790905
Lennart Vamling	Ban	
Anders Arfwedson	Ban	
Magne Hagström	Tävl. kontr.	Frölunda OL
Jonas Martner	Ban. kontr.	Frölunda OL

FRÖLUNDA OL
tackar

JULA®