



## PM

### Ostlöpet medeldistans den 6 april 2019

Falköpings AIK OK

**Arena:** Ekåsen, Sandhem. Vägvisning med skyltar och orangevita orienteringsskärmar från väg 47 vid både södra och norra infarten mot Sandhem. Vid infart från Sandhem kör till Sandhems kyrka och följ vägvisning därifrån. Parkering vid arenan. Avstånd max 200 m.

**Anmälan:** Efteranmälan senast tisdagen 2/4 kl 23.59 i första hand via Eventor, i andra hand via e-post till pwallin4@gmail.com. I tävlingsklasser är efteranmälningsavgiften +50%. Anmälan i mån av kartor på tävlingsdagen avgift +100 %.

Efteranmälan i U1, U2, Inskolning och ÖM senast tisdag 2/4 kl 23.59 och på Arenan kl.

12:30-14:00. Avgift upp till och med 16 år 100 kr. Över 16 år 175 kr. Ingen förhöjd avgift vid efteranmälan i U-klasser och Inskolning. Hyra av Sportident-bricka 25 SEK. Förlorad hyrbricka 350 SEK. Klubbanslutna faktureras via klubb, klublös betalar vid köp, kontant eller Swish.

**Start:** Första starttid 13:00. Efteranmälda startar före ordinarie anmälda i respektive klass. Öppna motionsklasser har fri starttid kl 12:30-15:00. Avstånd från arenan till start ca 1 500 m, mestadels grusväg, samtliga klasser har samma start. Följ skyltning och orangevit snitsel. Begränsat antal toaletter vid start, nyttja arenans toaletter i första hand. Strax före starten passeras en bilväg, var uppmärksam. Överdrag transporteras till arenan, läggs vid duschen.

**Uppvärmning:** Inget utrymme för uppvärmning vid startplatsen. Passa på att värma upp innan du passerar vägen (starten ligger 100 m söder om vägen).

**Karta:** Sörgården. Nyritad av Göran Larsson 2018. Skala 1:7 500 i H/D45 och uppåt, samt öppna motionsklasser. Skala 1:10 000 i upp till H/D40, U-klasser, Inskolning och trailklasser. Ekvidistans 5 meter.

**Terräng:** Skogsmark bestående av gran och tallskog i varierande ålder. Kulturmark i banornas avslutning för alla klasser. Ett större mossområde finns på de längre banorna, i övrigt få sankmarker/blöta områden. Tävlingsområdet genomkorsas av stigar och skogsvägar i relativt stor omfattning, de kortare ungdomsbanorna berör ett område med motionsspår.

Övervägande god till mycket god framkomlighet, men grönområden förekommer speciellt på de längre banorna. Gallrade områden förekommer, dessa är markerade på kartan. Överlag lätt till måttlig kupering, med inslag av några korta, brantare sluttningar.

**Tävlingsbana:** Kontrollerna är av typ Sportident och märkta med orange/vit skärm.

Kontrollerna sitter tätt, kolla kodsiffran. Observera följande:

- Alla banor passerar mot slutet genom en mindre vägtunnel under en större bilväg vid markerad övergång. Eftersom alla ska passera genom tunneln så kan det bli trångt, visa hänsyn speciellt mot yngre löpare. Passage över bilväg är förbjudet!
- Nya konstgjorda stigar är tryckta på alla kartor samt markerade i terrängen med vit snitsel.
- Under senvintern har enstaka insektsangripna träd avverkats. Nya traktorspår, som ej är markerade på kartan, kan förekomma i hela området.

Skuggning och parallellöping är tillåtet i Inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser (endast ÖM 2 om skuggaren senare ska tävla). Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass eller H/D21. Skuggningskartor finns.

Målgång på arenan. Maxtid 2,5 h. Avläsning och sträcktider efter målgång. Löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen MÅSTE gå till målet och läsa av sin bricka. Vänligen hjälp oss med detta så slipper vi leta efter försvunna löpare.

**Priser:** Alla startande i inskolning, U1 och U2 får välja ett pris vid målgång. Prisutdelning i klasserna HD10 – HD21 sker ungefär på den tid som anges vid respektive klass startlista. Antal priser per klass framgår också vid respektive startlista. **UTLOTTNINGAR!** Bland de startande i klasserna HD35-HD80 lottar vi ut fina priser. Har du en stjärna framför ditt namn på startlistan har du ett pris att hämta på prisbordet.

**Tävlingsinformation:** Resultatlistor publiceras live i Eventor och anslås på arenan. Sträcktider publiceras i Winsplit och kartorna kommer att läggas upp i Livelox.

**Toaletter:** Toaletter under tak i övre delen av arenan, följ skyltning. Begränsat antal vid start

**Dusch:** Varmdusch utomhus. Vänligen använd miljövänliga hygienprodukter.

**Servering:** Välkommen att handla i välförsedd servering med många hembakta kakor, smörgåsar, kaffe, godis, korv, hamburgare mm. Kontant eller Swishbetalning. Även försäljning av ost från Falbygdens ost.

**Sportförsäljning:** SM-sport erbjuder det du behöver för orientering m.m.

**Knatteknat:** Äventyrlig bana för barn erbjuds vid arenan. Pris 20 kr

**Barnpassning:** Erbjuds ej.

**Första hjälpen:** Enklare omplåstring erbjuds på arenan

**Tävlingsledning:**

Tävlingsledare: Magnus Blennow, Tel: 073-8001161

Banläggare: Mats Johnsson

Tävlingskontroll: Bo Klamfeldt, Tibro OK

Bankkontroll: Thomas Gustafsson, Gudhems IF