



PM

Distrikts tävling i långdistans

Söndag 7 april 2019

Klasser

D 10	2,3
D 12	3,1
D 14	3,9
D 16	5,2
D 18	5,2
D 20	5,7
D 21	7,6
D 35	6,2
D 40	5,2
D 45	4,4
D 50	4,1
D 55	4,1
D 60	3,7
D 65	3,7
D 70	3,1
D 75	3,1
D 80	2,8

H 10	2,3
H 12	3,1
H 14	3,9
H 16	5,7
H 18	6,5
H 20	7,1
H 21	10,4
H 35	7,6
H 40	7,1
H 45	6,5
H 50	6,2
H 55	5,7
H 60	5,2
H 65	4,4
H 70	4,1
H 75	3,7
H 80	3,1

DH 12 K	2,3
DH 14 K	3,1
DH 16 K	3,9
D 21 K	5,2
H 21 K	7,1

Klasser med möjlighet till direktanmälan på tävlingsdagen

Inskolning	1,9
U 1	2,1
U 2	2,3
Ö 1	2,3
Ö 3	3,1
Ö 5	3,9
Ö 7	3,1
Ö 8	4,4
Ö 9	7,6

Tävlingsregler

SOFT:s allmänna tävlingsregler

Samlingsplats

Lammhult Skola. Vägvisning från RV.30 i Lammhult

Parkering

På anvisad plats. Avstånd max 500m
Avgift 20:- Betala gärna med Swich 0708-680654

Terrängbeskrivning

Skogsmark av barrskog med några större mossar. Varierad framkomlighet. Närmast mål går banorna i tätbebyggt område. Normal detaljrikedom. Svag kupering. De korta banorna går i ett stigrikt område.

Karta

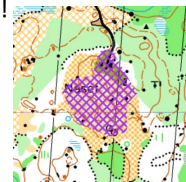
Ritad 2016 av Björn Palm. Reviderad 2019
1:10 000 DH10-21, DH35-40, Inskolning, U1, U2 samt Ö9.
1:7 500 DH45-80, Ö 1-8.
Ekvidistans 5m, Laserutskrift
H21 har kartbyte. Del 2 av banan finns på baksidan i plastfickan!
Banor över 5 km passerar en trafikerad 70km/h väg. Iakttag stor försiktighet!
Fasta kontroller och skolkontroller förekommer i området!

Ett nytt hus är tyvärr inte med på tävlingskartan



Förbjudna områden

Ett förbjudet område är markerat på tävlingskartan (inhägnad fårhage). Vänligen respektera detta!



OBS! DET ÄR ABSOLUT FÖRBJUDET ATT BETRÄDA TOMTMARK.

Första Hjälp

Finns på arenan samt hjärtstartare

Stämplingssystem

Sportident Air+ (dvs touch om du springer med SIAC-bricka). Om du springer med äldre bricka fungerar det precis som vanligt.



Startmetod	DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och Öppna Motionsklasser startstämplat.
Skuggningsregler	Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna inskolning, U1 och U2 samt ÖM1, utom för löpare som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingsmeriterande klass.
Start	Start 1, Följ Orange/Vit snitsel 1200m DH12, DH14, DH18, DH21, DH35, DH40, DH45, DH50, DH55 DH60, DH65, DH70, DH75, DH80 DH14K, DH16K, DH21K Ö3, Ö5, Ö7, Ö8, Ö9 Inkommande löpare passerar de som går till Start 1. lakttag försiktighet! Ingen toa vid start Start 2, Följ Orange/Blå snitsel 500m DH10, DH12K Ö1, Inskolning, U1, U2 Ingen toa vid start
Sen Start	Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärens anvisningar.
Kontroller	Vid kontrollen finns skärm, stämpningsenhet och stiftklämma. Erhåller du inte klarsignal med ljus och pip så stämplat du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sedan funktionär vid målgång.
Nummerlapp	Klasserna DH12-16 ska bära nummerlappar. Självservering vid Start 1
Viltrapport	Vid målet
Öppna klasser	Anmälan sker vid sekretariatet på arenan från 10:00. Start 10:30-12:30
Dusch	Dusch inomhus i anslutning till arena, se arenakarta
Toalett	Toalett inne i skolans lokaler. INGA ORIENTERINGSKOR är tillåtna inomhus.
Övrig service	Barnpassning, Knatteknat och Servering Sportförsäljning av Pölder Sport
Priser	Inskolning, U1, U2, DH10-18, DH21 (endast 1:a placering)
Tävlingsledare	Patrik Markus, 0708-680654
Banläggare	Henrik Tryggesson, 070-3126328
Bankontrollant	Patrik Sjökvist, 072-3750908
Tävlingskontrollant	Per Fransson, 070-3264171