

PM


för Östergötlands

DM i långdistans

arrangerat av LOK, söndag den 1:a september 2019

Ingen mobil-täckning, ingen Swish, kanske inte kortbetalning	Det finns ingen mobiltäckning med någon operatör (möjligen med undantag av Net1) i närheten av arenan som ligger i radioskugga i en dalgång långt ute i vildmarken, så det går därför inte att betala med Swish på plats. Tag med kontanter för att betala parkeringsavgiften; alternativt betala den i förväg via Swish till 0734-18 10 32 (Thomas Stenström) innan du lämnar Åtvidaberg, Rimforsa eller Kisa och var beredd att visa upp att du betalt när du kommer fram. Vi hoppas kunna erbjuda kortbetalning i marka och sportförsäljning, men säkrast är att ta med kontanter även för sådant.
Samling	Skärm vid väg 134 mellan Åtvidaberg och Kisa, ca 15 km SV om Åtvidaberg. Därifrån ca 2 km på små grusvägar. GPS: WGS84 58.096, 15.943
Parkering	Längs grusvägar. Begränsat med platser, så samåk gärna! Max 1200 m till arenan. Avgift: 20 kr. Observera att Swish inte fungerar på plats, så ha med kontanter eller swisha i förväg till 0734-18 10 32 (Thomas Stenström). Grusvägen förbi arenan är enkelriktad på tävlingsdagen, så infart får endast ske från skyltningen vid väg 134. Utfart efter tävlingen sker sedan genom att fortsätta enligt skyltning. Föranmälan för parkering av husvagnar, husbilar och bussar till magnus.sahlman@gmail.com .
Strykning av klasser	D35, H21K och H16K är strukna p.g.a. inga eller för få anmälda.
Öppna banor	Ö1 2,3 km, Ö3 2,8 km, Ö5 3,4 km, Ö7 3,0 km, Ö8 4,6 km, Ö9 7,4 km Skala 1:7 500 för alla öppna klasser utom Ö9 som har 1:10 000. Avgift för ungdomar till och med 16 år: 80 kr. Övriga: 150 kr. Avgiften faktureras klubbarna. Klubblösa betalar kontant. Swish fungerar inte i området.
Vakansplatser	Det finns fem vakansplatser per klass i inskolning, U1–2, DH10–16, samt tre i de korta ungdomsklasserna för anmälan på tävlingsdagen kl. 10:00–11:30. För vakansplats i U1 och U2 tas ordinarie avgift ut. För övriga klasser gäller efteranmälningsavgift. Avgiften faktureras klubbarna. Klubblösa betalar kontant. Swish fungerar inte i området.
Skuggning	Skuggning i U1, U2 och inskolning är tillåten även innan eget lopp. Skuggningskartor finns.
Hjälp till barn	Funktionärer med reflexvästar som gärna hjälper barn finns vid startpunkten och i terrängen.
Start	<ul style="list-style-type: none">Första ordinarie start kl. 11:00. Efteranmälda startar före ordinarie start i respektive klass. Öppna klasser, inskolning och U-klasser har startstämpling och fri starttid 10:30–12:30.En startplats för alla klasser.Avstånd till start: 1800 m, skog/stig/grusväg.Toaletter finns på väg till starten.

Nummerlappar	För DH18-21 samt DH16. Självservering vid start. Tag med egna säkerhetsnålar!
Överdragskläder	Transporteras från starten av arrangören.
Start- och resultatlistor	Startlistor, PM och resultatlistor publiceras på Eventor samt anslås på arenan. Sträcktider erhålles efter målgång
Liverapportering och Livelox	Tävlingen liverapporteras via länk på Eventor. Tävlingskarta och banor kommer att läggas ut på Livelox efter tävlingen.
Stämplings-system:	<ul style="list-style-type: none"> • Sportident • Löpare som ej angett SI-nummer vid anmälan tilldelas hyrpinne (30 kr). • Byte av SI-pinne på tävlingsdagen debiteras 30 kr. • Förlust av hyrd sportidentbricka faktureras klubben med 600 kr. • Töm och check sker på väg till start.
Karta	Jubileumskarta Söderö. Skala 1:15 000 för DH18–21; 1:7 500 för DH45– samt Ö1–8. Övriga klasser har 1:10 000. Ritad 2016–2018 av Thomas Persson. Reviderad 2019 av Thomas Persson. Kartnorm ISOM 2000. Ekvidistans 5 m.
Kontroll-beskrivningar	Finns tryckta på kartan och lösa vid starten.
Terräng	<p>Tävlingen går i samma område som användes för Swedish-League-finalen/jubileumstävlingen 2018.</p> <p>Kupering: Tävlingsområdet präglas av vildmarksterräng med måttlig kupering, där både stora och mindre höjdparter förekommer. Ett antal större sankmarker och skogsgölar bryter av den annars sönderskurna och intensiva kurvbilden.</p> <p>Framkomlighet: Skogen domineras av välvuxen tall med god till mycket god framkomlighet. Vissa inslag av skogsbilvägar finns men området har inget sammanhängande stignät. I området finns mycket vilt, framförallt hjortar som trampat upp tydliga stråk genom terrängen. Bitvis kan framkomligheten försämrats av stenbunden terräng då såväl ytstenig som storblokkig mark förekommer. Inslag av hållmark påverkar löpbarheten positivt men områden med mycket detaljrik terräng kan tvinga löparen att sänka tempot. Sikten är oftast vidsträckt i den öppna tallskogen, men områden med mer urskogskaraktär kan snabbt begränsa siktfältet liksom några enstaka partier med ungskog.</p> <p>Under våren har två "20%-gallringar" gjorts i norra kanten av tävlingsområdet. I dessa områden finns spår av nya drivningsvägar som ej är markerade på kartan. En kartkomplettering kommer att finnas vid starten som markerar aktuella gallringsområden.</p>
Konstgjord stig	Det förekommer en konstgjord stig som är markerad med vita snitslar i terrängen samt i allas banpåtryck. Den berör främst klasserna DH12, DH14K, DH14, DH16K och Ö3, men även andra klasser kan beröras av stigen.
Otydliga stigar	Vissa otydliga stigar är markerade med vit snitsel.
Vätska	Vätskekontroller (med vatten) är redovisade på tävlingskartan eller i kontrollangivelsen.
Maxtid	2,5 timmar
Löpare som bryter	Även löpare som bryter måste gå till målet och stämpla ut så att vi inte behöver gå skallgång i onödan.

Omplåstring	Första hjälpen finns på arenan.
Viltrapport	Lämnas i anslutning till målet.
Toaletter	Finns i anslutning till arenan och vid starten.
Dusch	Varmdusch utomhus, 400 m från arenan.
Miniknat	Kl. 10-11:30. Kostnad 20 kr. Endast kontant betalning då mobiltäckning saknas.
Barnpassning	Finns från kl. 10.
Servering	Sedvanlig marka. Kontant- och i bästa fall även kortbetalning. Swish fungerar inte vid arenan.
Priser	DM-plaketter enligt ÖOF:s bestämmelser, dvs till de tre första i DH10-21 och till segrarna i äldre klasser. Alla i inskolning, U1, U2 och DH10-12 kan hämta priser direkt efter målgång. Lottade priser i öppna banor.
Sportförsäljning	 Polder Sport, https://polder.se/ . Förhoppningsvis fungerar kortbetalning, men säkrast är kontanter.
Tävlingsjury	Anna-Stina Påledal, Thomas Persson, Rolf Axelsson
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller. I samband med att du anmäler dig så har du även godkänt att ditt namn publiceras i resultatlistan på Internet.
Tävlingsledare	Pär Ericsson, 0703-28 31 76, fridhem87@gmail.com Thomas Stenström, 0734-18 10 32, ptv.stenstrom@gmail.com
Banläggare	Peter Eriksson och Erik Martinsson
Tävl. kontrollant	Bo Jernberg, IFK Linköping
Bankkontrollant	Torgny Johansson, Björkfors Golf
Pressvärd	Lena Strömbäck, 0709-39 67 76, lena.me.stromback@gmail.com

Linköpings OK
önskar er varmt välkomna till ett
lång-DM i vildmarksterräng!

