



Preliminärt PM

Fredag 13 september – Sprint



Slutligt PM publiceras tävlingsdagen

Program

Kl. 11:00	Tävlingsområdet avlyst. Förbud att vistas i tävlingsområdet
Kl. 12:30	Karantänen öppnar. Nummerlappar till sprinten hämtas här.
Kl. 13:50	Alla löpare ska ha registrerat sig i karantän.
Kl. 14:00	Första start.
Kl. 14:00-17:30	Tävlingsexpedition öppen vid Arenan. Distriktsledare hämtar ut lagkuvert distriktsvis, lämpligen EFTER sprinten.
Kl. 16:00-17:30	Transport till Oscarsgymnasiet (I egen regi alternativt arrangörens transport).
Kl. 16:00-18:00	Middag serveras i Oscarsgymnasiet.
Kl. 16:30-17:10	Start öppna banor (starten öppen 40 min).
Kl. 18:45	Samling distriktsvis, på fotbollsplanen norr Oscarsgymnasiet. Se PM Invigning/Ceremonier.
Kl. 19:10	Gemensam inmarsch till invigning och prisutdelning i A-hallen.
Kl. 19:00-22:00	Expeditionen öppen i Oscarsgymnasiet.
Kl. 20:00-21:30	Förbeställd kvällsfika serveras i Oscarsgymnasiet.

Före tävlingen

- Samling** Samlingsplatsen för tävlande och ledare är Be-Ge hallen Ernemar, Lotsgårdsvägen 3, Oskarshamn (OBS ej Be-Ge Hockey Center) N57.15.404 E016.28 .937. Vägvisning från E22 södra infarten mot Oskarshamn. Läs mer i Trafik-PM
- Parkering** I anslutning till Karantän, samt enligt anvisningar från funktionärer.
- Uthämtning** Nummerlappar för sprint och programböcker hämtas ut i anslutning till karantän. Deltagarkuvert hämtas vid tävlingsexpeditionen Arenan, lämpligen under sprinten. Deltagarkuverten är sammansatta distriktsvis. I kuverten finns matbiljetter för deltagare och ledare samt nummerlappar för stafetten. Nummerlappar för långdistansen erhålls genom självservering vid starten för långdistans. Tävlingsexpeditionen vid Arenan är öppen kl. 14:00 - 17:30.
- Avlysning** Tävlingsområdet Kristineberg är avlyst för träning/löpning med karta enligt tidigare och helt förbjudet att beträda för löpare och ledare från kl.11.00 tävlingsdagen till dess tävlingen är avgjord. Ledare på väg från BeGe hallen till Arenan måste följa skyltning och röd/vit snitsel.
- Karantän** Karantänen är belägen i Be-Ge hallen, Ernemar.
Alla tävlande och medföljande ledare måste vara registrerade i karantän senast kl. 13:50. De som inte är det nekas start.
Det är inte tillåtet för löpare/ledare att använda mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning. Vi litar på att alla deltagare har en god känsla för gott sportsmannaskap och inte skaffar sig konkurrensmässiga fördelar på otillåtna sätt.

Tävlande får lämna karantän för att bege sig till förstart/tidstart vid valfri tid, avstånd 1 600 meter.
Tävlande som lämnat karantänen är inte tillåtna att komma tillbaka. Efter genomfört lopp får tävlande inte gå ut i tävlingsområdet, eller återvända till karantänen innan tävlingen är avgjord.

Ledare som lämnat karantän är inte tillåtna att komma tillbaka in i karantän.
Det är tillåtet för ledare att följa med till förstarten, följ orange/vit snitsel. Gå därefter samma väg tillbaka mot Karantän, vid delning efter viadukten, följ anvisad väg till Arenan.
- Väska och överdragskläder** Tävlande ska lämna väska med överdrag och ombyte vid väskinlämningen i karantän för transport till uppmärkt plats på antingen arenan eller duschen i BeGe-hallen (Valbart).
Väskorna märks med en klassetikett som fås ihop med nummerlappen. Överdrag som lämnas vid förstarten transporteras till Arenan.
- Vätska** Vatten finns vid karantänen, förstarten och målet.
- Klädsel** Inget krav på heltäckande klädsel. Förbud att använda skor med metalldubb.

Nummerlappar	Erhålles i karantän. Ska bäras väl synlig på bröstet (med logga) och på ryggen (utan logga) och får inte vikas. Nummerserier: D15: 1-199, H15: 201-399, D16: 401-599, H16: 601-799.
Stämplings-system	SportIdent används. Samtliga SI-card kan användas. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Touch free funktionen är ej aktiverad.
Försäljning	Mindre marka med kaffe, godis mm finns på Arenan. Möjlighet att betala med kontanter eller Swish. Försäljning av öppna banor till publiktävlingen sker vid Arenan.
Ombyte/toaletter	Obs! Inga dubbskor får användas inomhus i sporthallen! Dusch enligt anvisning nedan. Toaletter finns vid Karantänen, Förstarten, Duschen och Arenan.

Under tävlingen

Förstart/Tidstart Följ orange/vit snitsel och skyltar, totalt avstånd 1 900 m, på gång/cykelbana, Avstånd karantän till förstarten är 1 600 m, förstarten till tidstart 300 m. Töm och check sker vid förstarten. Gå-framtid är lika med löparens starttid enligt startlistan. Klockpip var 30 sekund.

Förstart: Gå-framtid/upprop 6 minuter före tidsstart.
Avprickning och check. Vid klockpip följ orange/vit snitsel till tidstart

Tidstart: Gå-framtid/upprop 1,5 minuter före tidstart.

1,5 min före Avprickning

1 min före Gå in i nästa fålla och ta lös kontrollangivelse

0,5 min före Gå in i sista fållan, kartan i startögonblicket

Tidsstart Ta kartan och följ röd/vit snitsel till startpunkt som måste passeras

Sen start tillåts högst 15 min efter egen ordinarie starttid. Starta på halv minut mellan två löpare i klassen. Tiden räknas normalt från ordinarie starttid. Funktionär avgör när starten får ske.

Kontrollbeskrivningar tillhandahålles lösa vid tidsstarten och finns också tryckta på kartan! Maxstorlek 5x15 cm.

Ledare får finnas vid förstarten men inte vid tidsstart och det är inte tillåtet att återvända till karantänområdet, enbart gå till Arenan.

Banlängder H16: 2 700 meter och 18 kontroller.
H15: 2 400 meter och 18 kontroller.
D16: 2 300 meter och 17 kontroller.
D15: 2 000 meter och 14 kontroller.

Maxtid 45 minuter.

Karta Sprint: Karta reviderad 2019 (ISSOM 2010) Skala 1:4 000, ekvidistans. 2,5 m.
Kartritare: Tony Lövdahl. Laserutskrift från Kartsam. Lokala tecken: X, större lekredskap O, Monument

Information om sprintnormen anslås i karantän.

**Terräng-
beskrivning** Bebyggelsen i sprintområdet består till största delen av större lägenhetshus med tillhörande byggnader som t.ex. förråd och garage. I området finns också ett mindre centrum med bl.a. affärer och skola. Insprängt bland detta finns både lättlöpta parkliknande miljöer men också en del mindre skogspartier. Det är i skogspartierna man finner den måttliga kuperingen, annars är det förhållandevis flackt. Generellt sett mycket god komlighet.

Alla löpare passerar trafikerade vägar, trafikvakter varnar trafiken. Det är löparens ansvar att iaktta försiktighet. Grävningsarbeten förekommer i tävlingsområdet. Se särskilt PM i karantän och vid startplats.

**Förbjudna
områden** Tomtmark och på kartan markerade områden är självklart förbjudna. Observera också sprintreglerna om förbudet att passera "opasserbara" branter, staket, murar, byggnader, rabatter/planteringar och mörkgröna områden. Vissa förbjudna områden är förtydligade med blå/gul snitsel.

Resultat Resultat kan följas löpande via resultatskärmar på Arenan samt på webben www.liveresultat.orientering.se

Kontroller Kontroller är markerade med skärm och två SI-enheter med kodsiffra (ingen stiftklämma). Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering. Kontrollvakter finns ute på banan. Kontrollerna är **EJ** aktiverade för Touch free.

Förvarning Samtliga banor har förvarning ca 1 minut före målgång.

Målgång Stämpling görs på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut.

Tävlingsledare	Åsa Bergfors	070-69 15 118
Bitr. tävlingsledare	Roland Nilsson	0709-603 479
SOFT arrangörscoach	Lennart Smedenmark SOFT	070 57 15 984
Banläggare	Tony Lövdahl	
Tävlingskontrollant	Hans Söderberg SmOF	0123-19271
Bankontrollant	Jan Johansson	
Speaker	Lars Nordgren Eksjö	
Mat och logi	Stefan Olheden	070-68 97 621
Info/Media	Göran Svenson	072-53 39777

Jury

Lennart Smedenmark	Arrangörscoach	070 571 59 84, sammank. utan rösträtt
Thomas Hjert	Västergötland	070-548 13 03
Martina Sundberg	Stockholm	070-670 37 50
Johan Swartz	Blekinge	072-182 43 30

Efter tävlingen

Mål	Målet är vid Arena Gröndal.
Avlysning	Löpare får efter målgång inte gå ut i tävlingsområdet (söder om Östersjövägen) eller återvända till karantän/förstart/tidsstart så länge tävlingen pågår.
Återvända till Arenan	Det är tillåtet att återvända till Be-Ge hallen (för dusch) längs snitslad väg och att återvända till Arenan samma väg. Notera att nu är Karantän förbjudet område intill att den stängs.
Nedjogning	Arenan och området mellan Arenan och duschen längs den snitslade vägen.
Väskor och överdragskläder	Överdrag från förstarten hämtas vid Arenan. Väskor från karantänområdet hämtas vid uppskyldad plats vid Arenan eller vid duschen Be-Ge hallen (beroende på var du lämnat väskan).
Dusch och toaletter	Varm dusch inomhus i Be-Ge hallen, Ernemar. Toaletter finns vid Arenan och Dusch.
Försäljning	Enklare fikaförsäljning finns på Arenan. Betalning kontant eller Swish 123 664 81 41
Sjukvård	Hjälp till egenvård finns vid Arenan.
Resultatlista	Resultatlista anslås vid incheckningen på Oscarsgymnasiet samt på Eventor.
GPS/vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på Livelox direkt efter tävlingen. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
Fältmåltid	Serveras i Oscarsgymnasiet 16:00 till 18:00. Gäller för USM-deltagare och de som förbeställt.
Regelöverträdelse	Anmälan om överträdelse av tävlingsreglerna eller tävlings-PM görs först muntligt till tävlingsledningen före tävlingens slut. Denna tidpunkt infaller då maxtiden för sist startande löpare går ut. Tävlingsledningen fattar först ett beslut om hur sådan anmälan ska hanteras. Efter beslut av tävlingsledningen kan protest mot detta beslut lämnas skriftligt till tävlingsjuryn av den som berörs av beslutet eller dennes förening/distrikt. Ingen avgift tas ut för protest.
Öppna klasser	Samtliga fyra tävlingsbanor kan väljas. Anmälan på Eventor senast torsdag 30 augusti eller på Arenan kl. 14:00 -16:30. Avgift ungdom 60 kronor, vuxen 120 kronor. Start kl. 16:30 och 17:10. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna Arenan är 16.10. Gångväg 1600 m orange/vit snitsel. Maxtid 45 min.
Invigning och prisutdelning	Samling distriktsvis kl. 18:45 på fotbollsplanen norr om Oscarsgymnasiet vid respektive skylt. Kl.19:10 Avmarsch. Ceremonin kommer hållas inomhus. Priser till de 10 främsta i varje klass. Se separat PM
Incheckning till boende	Från kl. 18:30 kommer det att vara möjligt att checka in till boendet i Oscarsgymnasiet

Kvällsfika Kvällsfika serveras kl. 20:00–21:30 i Oscarsgymnasiet till de som beställt detta.