



Preliminärt PM

Lördag 14 september - Långdistans

Slutligt PM publiceras tävlingsdagen.



Program.

kl. 06:30-08:00	Frukost serveras på Oscarsgymnasiet.
kl. 07:30-10:00	Transport från Oscarsgymnasiet till Arena Vackrahov, restid ca 15 min.
Kl. 08:00-15:00	Tävlingsexpeditionen öppen vid Arenan Vackrahov.
Kl. 10:00	Första start långdistans.
Kl. 11:30-14:00	Fältmåltid serveras på Arenan.
Kl. 13:00-14:00	Start öppna banor publiktävling.
Kl. 16:00-19:00	Tävlingsexpeditionen öppen på Oscarsgymnasiet.
kl. 17:00-18:30	Middag på Oscarsgymnasiet.
Kl. 18:00	Laguppställning för distriktsstafett skall vara inskriven i Eventor. Anmälan för USM-revanschen görs i Eventor senast 18:30 Hjälp med anmälan kan fås via Tävlingsexpeditionen.
Kl. 19:00	Prisutdelning i Oscarsgymnasiet.
Kl. 19:30-21:30	Aktiviteter Oscarsgymnasiet.
Kl. 20:00	Ledarträff på Oscarsgymnasiet
Kl. 20:30-21:30	Kvällsfika serveras på Oscarsgymnasiet för de som förbeställt.

Före tävlingen

Frukost för anmälda enligt program ovan.

Till Arenan	Arenan ligger vid Vackrahörv ca 5 km sydväst om Oskarshamn. Vägvisning från E22 Avfart Oskarshamn södra samt från Oscarsgymnasiet. Läs mer i Trafik-PM.
Avlysning	Avlysning enligt tidigare information.
Information	Kontakta tävlingsexpeditionen på Arenan.
Nummerlappar	Självservering vid startplatsen. Nummerlapp ska bäras på bröstet och får inte vikas.
Stämplingssystem	SportIdent används. Samtliga SI-cards kan användas. Det är den tävlandes ansvar tömma SI-pinnen innan start.
Start	Till start följ orange/vit snitsel 2 200 m. Mestadels på väg med viss trafik, visa hänsyn. Ledare får närvara vid starten.
Klädsel	Ska vara heltäckande. Klädselkontroll vid start.
Vätska	Vatten vid start, på banan samt mål.
Överdragskläder	Kan lämnas vid starten för transport till Arenan.
Toaletter	På Arenan och vid start.

Under tävlingen.

Start	Första start kl.10:00. Töm och check sker vid starten. Vid starten piper klockan varje hel minut.
--------------	--

Notera: Kartan får tas först vid startögonblicket.

Gå-framtid/upprop 3 minuter före tidstart.

3 min före Gå in i första fållan för avprickning och check.

2 min före Gå in i nästa fålla ta lös kontrollbeskrivning

1 min före Gå in i sista fållan, Du får **inte** titta på kartan.

Tidsstart Tag kartan. Följ röd/vit snitsel 40 m till startpunkt som måste passeras.

Udda startnummer har banalternativ A, jämna startnummer har banalternativ B.
Udda startnummer går till vänster och jämna startnummer går till höger om startbordet.

Sen start tillåts högst 15 min efter ordinarie starttid. Start på halv minut mellan två löpare i klassen. Tiden räknas normalt från ordinarie starttid.
Det är löparens ansvar att ta rätt kontrollbeskrivning och karta.

Kartbyte	Det är kartbyte för samtliga klasser genom att vända på kartan.
Banlängder	H16: 6,9 km 18 kontroller. Beräknad segrartid 45 min. D16: 5,8 km 16 kontroller. Beräknad segrartid 45 min. H15: 5,9 km 16 kontroller. Beräknad segrartid 40 min. D15: 4,9 km 14 kontroller. Beräknad segrartid 40min
Maxtid	150 minuter.
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 2,5 m, Laserutskrift av Kartsam, storlek A4. Karta reviderad av Tony Lövdahl 2018-19. Ursprungligen ritad av P-O Derebrant 1993.
Terrängbeskrivning	Vegetationen består i huvudsak av barrskog, främst tall. Kuperingen är i huvudsak svag men med detaljrika partier. Sikten är överlag god förutom de på kartan grönmärkade områdena. Löphastigheten varierar då underlaget är omväxlande med en blandning av blåbärsris, snabbblöpta hållmarker och mindre partier med stenbunden mark. I mitten på banorna är det öppen tallskog med högt torrt gräs som kan vara störande för löpningen.
Kontrollbeskrivning	Kontrollbeskrivning tryckt på kartan samt lösa vid starten. Storlek 5 x 15 cm.
Kontroller	Kontroller är markerad med skärm och två SI-enheter med kodsiffror. Det är den tävlandes ansvar att få en giltig registrering.
Radiokontroll	Samtliga klasser har radiokontroller samt förvarning ca 300 m före målgång.
Vätska	Vätska finns vid passage ca 1,5 km före mål.
Målgång	Löpare stämplar på mållinjen. Även den som bryter tävlingen måste stämpla ut. Kartorna samlas in distriktsvis och återfås efter sista start.
Resultat	Resultat kan följas löpande via resultatskärmar på Arenan samt på webben liveresultat.orientering.se .

Tävlingsledare	Åsa Bergfors	070-69 15 118
Bitr. tävlingsledare	Roland Nilsson	0709-603 479
SOFT arrangörscoach	Lennart Smedenmark, SOFT	070 57 15 984
Banläggare	Lennart Kalèn	
Tävlingskontrollant	Hans Söderberg, SmOF	0123-19271
Bankontrollant	Jan Johansson, SmOF	
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

Överdragskläder	Transporteras från starten. Återfås på Arenan.
Viltrapport	Lämnas vid målet.
Dusch	Vid Arenan. Utomhus.
Kartäterlämning	Kartor utdelas distriktsvis efter ca kl. 12:30.
Sjukvård	Första hjälpen finns på Arenan.
Försäljning	Mindre marka med kaffe, godis mm finns på Arenan. Betalning kontant eller Swish 123 664 81 41.
Fältmåltid	För tävlande, samt de som beställt. Serveras från kl. 11:30.
Resultatlista	Resultatlista i pappersformat till distriktsledare kan hämtas efter avslutad tävling vid tävlingsexpeditionen på Oscarsgymnasiet.
GPS/Vägvalsanalys	Banorna kommer att finnas på Livelox efter lördagens tävling. Ladda gärna upp ditt GPS-spår.
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 banor	Samtliga fyra tävlingsbanor (D15, H15, D16 och H16) kan väljas. Anmälan på Eventor senast 13 september eller på Arenan kl. 10:00-13:00. Start mellan kl. 13:00 - 14:00. Fri starttid med startstämpling. Tidigaste tid att lämna Arenan är kl. 12:30. Ungdom 60 kronor, vuxen 120 kronor. Skala 1:10 000, ekvidistans. 2,5 m, laserutskrift Kartsam, storlek A4.

Kvällsprogram.

Se översiktsprogram först i detta PM. Se även separat PM för ceremonier.

Middag, kl. 19:00 prisutdelning och aktiviteter i Oscarsgymnasiet.
Priser till de 10 främsta i varje klass.

Ledarträff Samling kl. 20:00 Under ledarträffen medverkar SOFT, arrangör samt kommande års arrangörer. Tillfälle till erfarenhetsutbyte. Vi bjuder på fika.

Program ledarträff.

20.00 Inledning.
20.05 Morgondagens stafett.
20.20 Utvärdering av USM 2019.
20.40 Information från SOFT.
20.50 Frågor.
20.55 USM 2020.

Kvällsfika Kvällsfika serveras kl. 20:30-21:30 för de som beställt detta.

Laguppställning för distriktsstafetten söndag och USM-revanschen
Distriktsledare anmäler laguppställning senast kl. 18:00 i första hand i Eventor och i andra hand till tävlingsexpeditionen. Distrikten tar själva ut det antal fullständiga lag de kan.

Lag 1 från alla distrikt kommer att få starta i första startled.

De löpare som inte är uttagna i lag som uppfyller reglerna för distriktsstafetten kan anmälas till **USM-revanschen**. Anmälan i första hand via Eventor och i andra hand tävlingsexpeditionen senast kl.18:30. Observera att endast deltagare som sprungit USM kan delta i USM-revanschen.

Lycka Till!