



PM för



Öppna Motionsklasser

vid Lång-DM den 8:e september 2019

Klasser

ÖM1 - 2 420 m - vit svårighet, dvs mycket lätt bana
ÖM2 - 3 520 m - vit svårighet, dvs mycket lätt bana
ÖM3 - 2 830 m - gul svårighet, dvs lätt bana
ÖM4 - 4 910 m - gul svårighet, dvs lätt bana
ÖM5 - 3 870 m - orange svårighet, mellansvår bana
ÖM6 - 5 890 m - röd svårighet, mellansvår bana
ÖM7 - 3 190 m - blå svårighet, svår bana
ÖM8 - 4 690 m - svart svårighet, svår bana
ÖM9 - 7 690 m - svart svårighet, svår bana

Enbart för ungdomar till och med 16 år:

Inskolning - 1 930 m - grön svårighet, mycket lätt bana, nybörjarbana med glada/ledsna gubbar

U1 - 2 110 m - grön svårighet, dvs mycket lätt bana, nybörjarbana

U2 - 2 470 m - vit svårighet, dvs mycket lätt bana

Anmälan

Öppen på TC från 09:00. Ingen extra avgift för anmälan på plats.

Start

Fri starttid mellan 09:30 och 11:45. Orange/vit snitsel till start, 400 m. Ingen transport av överdrag. Inga toaletter vid start.

Karta

Södra Rörum. Reviderad av Roland Offrell 2019 enligt ISOM 2017. Färglaserutskrift.

Kartskala

- Inskolning, U1, U2 1:10000
- ÖM1 - ÖM8 1:7500
- ÖM9 1:10000

Kontrolldefinitioner

Både lösa och tryckta på kartan.

Förbjudna områden

Tomtmark och andra, på kartan, markerade områden. Två större vägar i kartans ytterkanter är också markerade som förbjudna.

Terrängbeskrivning

Till en början blandskog med bok och, vissa vita områden något grönare p.g.a ormbunkar. Efterhand blir lövskogen uppblandat med planteringar av barrskog. Området är rikt på kulturmark, vägar och stigar. Mestadels svag kupering.

Snitslade stigar

Några otydliga stigar är stödsnitslade med vit snitsel.

Lokala tecken

(X) svart kryss = nedfallet jaktorn samt vindskydd
(X) grönt kryss = grov högstubbe

Startmetod

Startstämpling i alla klasser.

Stämplingssystem	Sportident i alla klasser. Tömning och check av bricka sker på väg till start. Alla löpare stämplar ut vid målet även de som ej fullföljt. Vid samtliga kontroller finns en kontrollskärm och minst en stämpelenhet. Kontrollera kodsiffran!
Skuggning	Skuggning före eget lopp får endast göras i klasserna Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM2. Dock får löpare som senare ska delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass inte skugga någon före sitt eget lopp.
Maxtid	2,5 timmar.
Priser	Det lottas ut priser bland deltagarna i öppna i klasser. Antalet pristagare kommer att anslås på resultattavlorna. Priser till samtliga i U1, U2 och Inskolning som kan hämtas direkt efter målgång, vid prisbordet.
Första hjälpen	Finns på tävlingsarenan.
Dusch	Tempererat vatten utomhus.
Toaletter	Finns på arenan.
Marketenteri	Välsorterat med flera sorters vegetariska alternativ och mycket hembakat.
Sportförsäljning	Pölder Sport
Barnpassning	Från kl 09:00 på arenan.
Miniknat	Strax sydväst om TC, gå först mot barnpassningen. Start från 09:00.
Tävlingsledare	André Bjärby
Banläggare	Benkt Andersson
Bankontrollant	Andreas Oxenstierna, Ringsjö OK
Tävlingsjury	Juryklubb är Hässleholms OK. SKOF-representant och juryordförande är Magnus Cinthio.

Varmt välkomna och lycka till i skogen!