



PM långdistans 1 mars – Äspet

Tävlingsregler	SOFT:s allmänna tävlingsregler.	
Samlingsplats	Åhus missionsgård. Vägvisning från väg 118, strax söder om Åhus.	
Parkering	Följ parkeringsvakternas anvisningar. Max 1 500 m till arenan.	
Start	100 m söder om arenan. Passa på att prova på preO i anslutning till starten!	
Starttid och metod	Tävlingsklasser	Första start 10:00. DH18 och äldre får kartan i startögonblicket. DH10–DH16 har tillgång till kartan 1 minut före start.
	Motionsklasser	Fri start 10:00–11:30. Startstämpling används.
Sen start	Anmäl sen ankomst vid start och följ funktionärens anvisningar.	
Skuggningsregler	Skuggning före eget lopp får endast ske i klasserna inskolning, U1 och U2, samt ÖM1, ÖM2 och ÖM12 utom för dig som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingsmeriterande klass.	
Överdragskläder	Transporteras inte.	
Terräng	Samma karta som för medeldistansen på lördagen. Snabblopt strandskogsterräng med inslag av sanddynor. Bitvis detaljerad kurvbild. Kuperingen är svag till måttlig. Den snabblopta terrängen innebär att segrartiderna kommer bli relativt korta.	
Karta	Äspet-Yngsjö. Ekvidistans 2,5 m. Ritad av Kenneth Kaisajuntti och reviderad hösten 2019 av Perola Olsson. SOFT-certifierad färglaserutskrift från Pernillas Grafiska i Mörrum.	
Kartskala	DH10–DH40, inskolning, U1, U2, ÖM9 samt ÖM12	1:10 000.
	DH45–DH70 samt ÖM1–ÖM8	1:7 500.
	DH75–DH90	1:5 000.
Förbjudna områden	I tävlingsområdet finns några små förbjudna områden att passera p.g.a. känsliga orkidéer . Områdena är i terrängen snitslade med heldragen gul-blå snitsel men är inte redovisade på kartan då de är för små för att synas. Större förbjudna områden är markerade på kartan men inte i terrängen. Tomtmark är alltid förbjudet att beträda.	
Stämplingssystem	Sportident Air+ (d.v.s. touch om du springer med SIAC-bricka). Om du springer med en äldre bricka fungerar det precis som vanligt. Bricka finns att hyra för 25 kr (SI-Card 6 eller 9). Bricknummerändring på tävlingsdagen debiteras med 25 kr. H21 har många kontroller så SI-Cars 5 och SI-Card 8 rekommenderas ej!	
Kontroller	Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämma. Får du inte klarsignal med ljus och pip stämplar du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sen funktionär vid målgång. De längre banorna har flera korsande sträckor ; var noggrann med att läsa mot rätt kontroll.	

Kontrolldefinition	Kontrolldefinition finns både som lösa och tryckta på kartan.
Målgång	Du stämplar på mållinjen och läser därefter av din SI-cardpinne. Avläsning ska ske även om du bryter tävlingen. Hyrd SI-cardpinne återlämnas direkt efter avläsning.
Maxtid	2,5 timmar.
Strukna klasser	D90 och H90.
Öppna klasser	Inskolning, U1, U2, ÖM1–ÖM9 samt ÖM12. Se separat PM.
Toaletter	På arenan.
Dusch/omklädning	Omklädningsstält finns på arenan. Dusch i Sannahallen, Åhus. Följ skyltning från stora rondellen i Åhus (Yngsjövägen 118/Flötövägen).
Marka	Välförsedd marka med två sorters varm soppa, matiga mackor, hembakat, semlor, godis, energibars, och varm och kall dryck. Grillat i form av korv och hamburgare. Vegetariska och veganska samt mjölk- och glutenfria alternativ finns.
Första hjälpen	Röda korset tillhandahåller första hjälpen med bl.a. hjärtstartare.
Sportförsäljning	Pölder Sport.
Barnpassning	Endast för föranmälda barn (blöjfria över 3 år) via Eventor. Utomhus i västra delen av arenan.
Miniknat	I anslutning till barnpassningen i västra delen av arenan, kl. 09:00–11:00.
Priser	Hederspriser i mån av deltagare. Lottade priser i öppna motionsklasser.
Tävlingsledare	Rolf Ohrlander, 070-597 77 33.
Banläggare	Niklas Olofsson och Rolf Ohrlander.
Tävlingskontrollant	Bertil Olofsson, 0417-300 28.
Tävlingsjury	Magnus Jonasson (Skånes OF) och Härlövs IF.
Facebook	Gilla vår Facebooksida för information om tävlingarna och uppdateringar under helgen. https://www.facebook.com/Sverigepremiaren

Lycka till önskar Pan-Kristianstad med samarbetspartners

