

PM för DM Långdistans
söndagen den 13 september

Stanna hemma om du inte är helt frisk!
Alla ansvarar för att folksamlingar och närkontakter undviks!
Kom ombytt, gå från parkering direkt till start och efter målgång åk snarast hem.
Samåkande tävlande som väntar på sin starttid, sitter med fördel kvar i bilen och väntar eller värmer upp vid parkeringen.

VIKTIG INFOR-MATION!	Du som deltar i den här tävlingen, oavsett klass, får inte delta i DM-klass på Orions tävling den 26 september!
Strukna klasser	D20 och H20 har strukits p g a inga anmälda vid ordinarie anmälningstids utgång.
Utländska löpare	Utländska löpare skall betala kontant i sekretariatet (husvagnen) på tävlingsdagen.
Samlingsplats (arena)	Lilla Rösjö. Vägvisning väg 15 från rondellen vid Jämshög samt från rondellen vid Maxi i Olofström. OBS: Följ anvisning och kör inte in via Valhallavägen.
Parkering - start	Följ orange-vit snitsel från parkeringen till startplatsen, max 400 m.
Start	Första start 10.00. Starttider har lottats enligt angivna önskemål om startgrupper. Även de som ska springa Inskolning, Mycket Lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km har fått lottade starttider, som vi helst ser att man försöker använda sig av. Detta för att det inte ska uppstå någon trängsel vid starten. Eftersom de tävlande på dessa fyra banor ändå ska startstämpla så är det, vid behov, möjligt att starta på annan tid än den lottade. Meddela startpersonalen.
Nummerlappar	Löpare i klassen Inskolning får en nummerlapp av personalen vid starten.
Stämplingssystem	SportIdent. Hyrbricka 30 kr, ej återlämnad bricka debiteras 500 kr. Hyrbrickor utlämnas vid sekretariatet (husvagnen).
Max-tid	Max-tid 2,5 timmar.
Karta	Valhall 2020. Omritad och rekad 2020. Enligt ISOM 2017-2. Skala 1:15 000 D/H18-21, 1: 10 000 D/H16 och 1:7 500 för övriga klasser. Digitalutskrift av certifierad utskrivare Pernillas Grafiska.
Terräng	***Terrängtyp***: Skogsmark med några skogsvägar, inga stigar men med partier med många släpstigar. Större våta områden finns i de djupare sänkorna. ***Kupering***: Måttligt till starkt kuperad terräng med branta sluttningar. Kurvningen är detaljfattig medan svartbilden är rik på detaljer. ***Framkomlighet***: God framkomlighet. Skogen består av fullvuxen bok- eller granskog. Några mindre hyggen finns samt en del mindre täta uppväxande gamla hyggen. Löpbarheten på marken är mycket god, få stenbundna partier.
Kontroller	Kontrollställningar består av aluminiumställning som är försedd med Sportidentenhet, stiftklämma och skärm. Kontrollkoden står på enheten och på ställningen. Det är den tävlandes ansvar att få en registrering. Om enheten är ur funktion ska stämpling göras med stiftklämma i reservruta på kartan.
Kontrollbeskrivning	Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan. Det finns även lösa kontrollbeskrivningar vid starten för de som önskar en sådan.
Förbjudna områden	Det finns förbjudna områden markerade på tävlingskartan (ej i terrängen), respektera dessa!

2020-09-10



Vätska	***På banan:*** Vatten kommer att finnas ute på banan för klasserna D/H16 till D/H21. Avstånd: D/H16-18 har löpt ca 55 % av banan dit, D21 37 % och H21 30 %. Löparna blir serverade av personal. Var vänlig lägg använd mugg i därför avsedd sop-säck! ***Vid varvning:*** D/H21 kommer att varva förbi målplatsen och då återstår ca 3 km kvar att löpa. Det kommer att finnas möjlighet att ställa ut egen vätska på anvisad plats, där löparna passerar.
Skuggning	Löpare i åldersklass får före eget lopp utföra skuggning i Inskolning och Mycket Lätt 2 km.
Toaletter	Vid start/målplats.
Resultat	Inga resultat anslås vid målplatsen, men vi planerar för liveresultat på webben. Det blir inte några sträcktidsutskrifter vid brickavläsningen.
Första hjälpen	Vid målplatsen.
Övrigt	Servering, dusch eller annan service finns ej.
Priser	Plaketter delas ut i efterhand i samtliga DM-klasser enligt gällande regler. Alla i klassen Inskolning får pris i samband med målgång.
Tävlingsledning	*Tävlingsledare* Håkan Henmyr 0709-30 16 90 *Banläggare* Marko Karkulehto 072-166 31 85 *Bankontrollanter* Bert-Inge Green och Anders Wetterling, BroSö OK *Tävlingskontrollant* Ulf Jungstrand, OK Skogsfalken
Tävlingsjury	Jury utgår. Tävlingsledningens beslut kan överklagas hos Blekinge OF.

Varmt välkommen!

2020-09-10