



# PM Lången 31:a oktober 2020



Välkommen till 2020 års upplaga av Lången vid Skogsbackeskolan

Coronarestriktioner: Sammankomster på max 50 personer är möjliga om man respekterar övriga regler och restriktioner med att hålla avstånd osv. Varje löpare rekommenderas att inte komma till parkeringen för tidigt och att inte dröja kvar vid mål för länge efter målgång. Varje deltagare ansvarar för att de följer FHM och regeringens regelverk och rekommendationer i övrigt. Tänk på att hålla avstånd. Medföljande, icke tävlande, ombuds stanna vid bilen och inte följa med till start eller målområde. Stanna hemma vid minsta förkylningssymptom

## Samling

Skogsbackeskolan, Rud, Karlstad.

Avfart Bergsmotet på E18, följ skyltning väg 63 mot Filipstad. Sväng av avfart mot Rud ca 1 km. Sväng höger vid skärm och följ P-vaktens anvisningar. Obs! Begränsat med p-platser. I övrigt gäller parkering enligt gällande trafikregler.

## Arena

Arena vid Skogsbackeskolan.

## Karta

Skala 1:7 500 för H/D14 och yngre, H/D45 och äldre samt samtliga Öppna klasser. Övriga klasser skala 1:10 000. 5 m ekvidistans. Nyritad karta 2020 av Jerker Boman och Karl-Erik Engblom

Då kartområdet utgör ett närströvsområde finns många småstigar i terrängen. Området har använts av "Hitta Ut" under året så upptrampade stråk som ej är redovisade på kartan förekommer också i terrängen.

En grillplats som ej är redovisad på kartan ligger i anslutning till en stig som berör flertalet klasser men framför allt ungdomsklasserna. En ny skogsväg finns inritad med violett på kartan. Berör de längre banorna. Se kartkomplettering vid parkering och på väg till start.

## Terräng

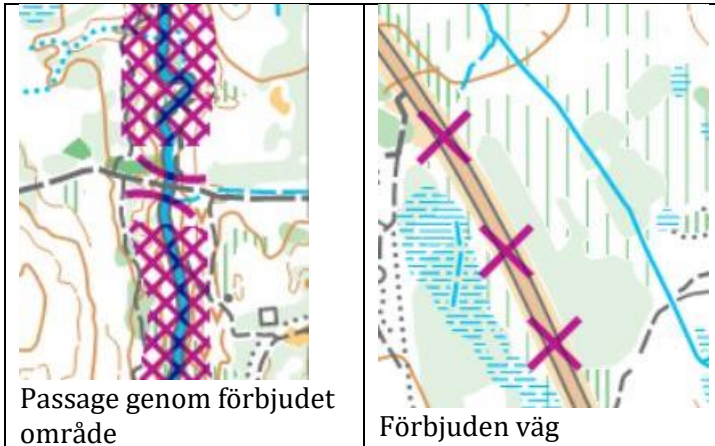
Tätortsnära skogsområde med många små och stora stigar. Kartan innehåller flertalet detaljrika höjdpartier med mer detaljfattiga områden däremellan. Måttlig kupering.

Skogen består mestadels av tall- och granskog. Hyggen och grönområden förekommer i väldigt liten utsträckning.

## Förbjudna områden

De längre banorna passerar en bäckravin som är förbjudet område. Bäckan får endast passeras på befintliga broar och dessa är markerade med symbol för passage.

Väg som är förbjuden att passera eller springa på är markerad med kryss. Vägen får endast passeras genom tunnel eller över bro.



## Start

Avstånd till start 900 meter. Följ orange-vit snitsel från parkering. Tävlände får lämna parkering och gå till start tidigast 15 min före start.

På väg till start passerar en trafikerad gata via ett övergångsställe. Iakttag försiktighet.

Inpassering till själva startplatsen tidigast 5 min innan start.

Gemensam start klassvis, med första start kl 11:00. Spridningsmetod används på de längre banorna.

Starttid	Klasser
11.00	H21, D21, D35, D45
11.15	H35, D17-20, H55, D55
11.30	H45, H17-20
11.45	H16, D16, H12, H14
12.00	D12, D14, H65

Öppna klasser har fri starttid mellan 11.10-12.45, men med uppehåll för masstarterna för tävlingsklasserna.

## Kartbyte

Kartbyte för H21

## Radiokontroller

Alla banor passerar minst två online-kontroll

## Stämpling

Vid första kontroller finns flera stämpelenheter för att undvika trängsel.

## Målgång

Målgång sker genom att passera en mållinje. Stämpling av målenheten efter att ni passerat mållinjen. Efter målstämpling fortsätter löparen direkt till utstämpling. Undvik köbildning och håll avstånd

## Överdrag

Ingen transport av överdragskläder.

## Strukna klasser

### Kontrolldefinitioner

Inga lösa Kontrolldefinitioner, dessa är endast tryckta på kartan.

### Maxtid

Maxtiden för huvudklass och är 3,5 timmar. Maxtiden för öppna banor är 2,5 timmar.

### Vätska

**OBS !!! Inga vätskekontroller på banan. Löparna ansvarar för egen vätska.**

### Toaletter

Finns i omklädningsrummen i Skogsbackeskolan. Inga toaletter på väg till eller vid start.

### Omklädning/Dusch

Finns ej.

### Servering

Finns ej.

### Sjukvård

Finns på arenan.

## Huvudfunktionärer

Tävlingsledare	Niclas Moberg 073- 085 74 40
Tävlingsledare	Thomas Boman 072-553 01 87
Banläggare	Lars-Håkan Bengtsson
Bankontrollant	
Tävlingskontrollant	Magnus Nordström