



PM

- Start** Till start 400 m orange-vit snitsel. Extra många klasser i och med DM ultralång. Var uppmärksam på att du tar rätt kontrollbeskrivning och karta.
OBS! Ingen toa vid start.
- Uppvärmning** På vägen samt i skogen söder om start. *Ingen uppvärmning på hygget vid startplatsen!*
- Startmetod** Ungdomsklasser t.o.m. 16 år får ta kartan en minut före start. U-klasser, inskolning och öppna motionsklasser har fri start mellan kl 10.00 och 12.00. Klasser med fri starttid ska startstämpla, övriga springer vid tidsignal.
- Direkt-anmälan** U1, U2, inskolning och Öppna motionsklasser anmälan på plats. Se särskild PM.
- Skuggning** Skuggning tillåten i U1, U2, inskolning och öppna motionsklasser. Deltagare i tävlingsklass får skugga löpare i inskolning, U1, U2 och ÖM klasser före eller efter egen start(ej löpare rankingmeriterande klasser, DH18, DH20, DH21). Skuggkartor finns för U1, U2 och inskolning.
- Sportident** Alla typer av brickor kan användas. Töm och checka bricka på väg till start. Om ljud- eller ljussignal inte uppfattas vid stämpling, är det den tävlandes ansvar att stämpla med stiftstämpel i reservruta på kartan. Alla deltagare måste ovillkorligen stämpla ut vid målet, även de som inte fullföljer!
- Karta** Reviderad 2011. Ekvidistans 5 m. Digitalt tryckta.
1:15000 för klasserna DH16 t.o.m. DH35 samt ÖM9 och ÖM10.
1:7500 för ÖM7 och klasserna DH65 och äldre OBS! Ej ultralång (1:10000)
1:10000 för övriga klasser.
- Granplantor** Flera hyggen är nyplanterade med gran. Får beträdas men **akta plantorna!**
- Korsning av väg** De längsta ultralångbanorna korsar vägen Höör-Färingtofta. Se upp för trafik!
Även grusvägen förbi start och arena passeras av de flesta banor. Trafik förekommer.
- Kontroll-beskrivning** Lösa kontrollbeskrivningar och kontrollbeskrivning på kartan.



Terräng	Väg- och stigrik skogs- och kulturmarkmark med växlande framkomlighet. Några breda, vattenfyllda bäckar ska passeras. Om du vill vara säker på att ta dig över torrskodd bör du utnyttja markerade broar/övergångar.
Snitsling	Klasserna D10, H10, U2 och ÖM1 har en sträcka som är snitslad med röd-vit snitsel. Otydliga stigar, som berör de yngsta klasserna, är stödsnitslade med röd-vit snitsel.
Förbjudna	Förbjudna områden är rödstreckade på kartan. De är inte utmärkta i terrängen. En väg är överkryssad – förbjudet att springa på den (berör många banor på slutet). Vägval kan göra att löpare passerar över arenan på banan. Fotbollsplanerna vid arenan får ej beträddas.
Vätska/ sjukvård	Obemannade vätskedepåer är inritade med muggsymbol på kartan. Vid två av depåerna finns ett rött kors. Det innebär att där finns funktionär med mobiltelefon och närhet till bil. Nödnummer finns tryckt på kartan.
Maxtid	Ultralång 240 minuter, övriga 150 minuter
Miniknat	Start vid barnpassningen.
Barnpassning	Inomhus från kl 9.
Service	Toaletter på arenan Varm dusch i anslutning till arenan Välförsedd servering Sjukvård med läkare Sportförsäljning, Pukes sport
Priser	DM plaketter till vinnarna i ultralångklasser (minst två startande). Rikligt med priser i ungdomsklasserna. Pris till alla i U1, U2 och inskolning.

Banläggare	Ingela Ekelöv
Tävlingsledare	Håkan Carlsson
Bankontrollant	Christer Larsson, OK Tuvan
Jury	Ordförande Jan Eric Nelking, Skånes OF Frosta OK 3 personer