

Ungdomens 10-mila 2021

Löpar-PM



Lilla stafetten – HD14

Start fredag 6 augusti 17:00

Beräknad målgång 18.28

<u>Sträcka</u>	<u>Banlängd</u>	<u>Svårighet</u>	<u>Tillåten för</u>	<u>Gaffling</u>	<u>Antal löpare</u>	<u>Löptid</u>	<u>Växlingtid</u>
1	3,7 km	orange	killar	ja	1	23 min	17:23
2	3,0 km	gul	tjejer	nej	2	18 min	17:41
3	3,3 km	gul	killar	nej	2	20 min	18:01
4	3,6 km	orange	tjejer	ja	1	27 min	18:28

I sträcklängderna ingår 350–400 m snitsel.

Stora stafetten – HD20

Start lördag 7 augusti 02.45

Beräknad målgång 09.03

I sträcklängden ingår 350–650 m snitslad sträcka.

<u>Sträcka</u>	<u>Banlängd</u>	<u>Svårighet</u>	<u>Tillåten för</u>	<u>Gaffling</u>	<u>Antal löpare</u>	<u>Tidpunkt</u>	<u>Löptid</u>	<u>Växlingtid</u>
1	5,3 km	violett	tjejer	ja	1	natt	41 min	03:26
2	6,2 km	violett	killar	ja	1	natt	43 min	04:09
3	6,3 km	violett	tjejer	nej	1	natt	48 min	04:57
4	7,6 km	violett	killar	nej	1	gryning	48 min	05:45
5	3,2 km	orange	alla	nej	3	dag	22 min	06:07
6	3,8 km	violett	alla	nej	1	dag	31 min	06:38
7	3,2 km	orange	tjejer	ja	1	dag	24 min	07:02
8	4,1 km	orange	killar	ja	1	dag	27 min	07:29
9	6,6 km	violett	tjejer	ja	1	dag	46 min	08:15
10	7,8 km	violett	killar	ja	1	dag	48 min	09:03

Karta

Skala 1:7 500 för HD14 och skala 1:10 000 för HD20. Ekvidistans är 5 meters för båda klasserna. Kartan är reviderad år 2021 av Göran Larsson. Kontrollbeskrivningar finns tryckta på kartan (kodsiffror finns ej vid kontrollringen).

Första sträckans löpare får kartan i starten medan övriga sträckor får kartan av löparen på sträckan innan. Alla kartor samlas in vid växling och målgång samt vid kartbyte.

Terrängbeskrivning

Blandskog med inslag av tallmotterräng. Bitvis detaljerad, negativ kurvbild som domineras av dödisgropar. Kuperingen är måttlig.

Lokalt karttecken

O = Kolbotten. Kolbotten är en lämning efter kolmila, cirkelformad avgränsad med dike eller gropar runt kolbotten. Ofta är kolbotten lätt höjd över omkringliggande mark. (används som kontrollpunkt på alla sträckor i HD14 samt sträcka 7 och 8 i HD20)

Vägen till startpunkten

På väg till startpunkten finns en stor stubbe som delvis hindrar löpvägen. Stubben kommer markeras men var uppmärksam. Detta gäller alla sträckor på väg till startpunkten – även vägen till startpunkten efter varvning och kartbyte.

Förbjudna områden

Förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster. Området är inte markerat i terrängen (området avgränsas av staket). Passering av förbjudet område medför uteslutning.

Skjutbana

De flesta banor passerar en skjutbana. Skjutbanan används inte och ingen skjutning kommer att ske under tävlingen. Skyltar om att obehöriga inte får beträda området sitter runt skjutbanan men U10mila har tillåtelse att springa över skjutbanan och skyltarna berör därför inte löparna.

Komplettering

Berör HD20 sträcka 1+2+6+9+10

En husvagn samt ett foderbord har upptäckts i skogen. Dessa är ej redovisade på kartan. Föremålen finns i närheten av:

Kontroll 3 HD20 sträcka 1+2

Kontroll 4 HD20 sträcka 6+9+10

Stämpling och kontroller

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm på kontrollställning. Nattkontroll markeras även med röd/vit/blå reflex. Minst 2 stämplingsenheter finns vid varje kontroll. Vid de inledande sträckorna finns det extra kontrollställningar med extra stämplingsenheter. Kodsiffran är placerad på stämplingsenheten samt på kontrollställningen.

OBS Kontrollera att det är **rätt kodsiffra** - kontrollerna sitter tätt i skogen. Stämpling sker genom att stoppa löparbrickan i stämplingsenheten. Fås **ej** ljud- och ljussignal som kvittens vid stämpling, så stämplar du i den andra enheten. Det finns även stiftsklämmor på kontrollbrädan om ingen av enheterna fungerar. Stämpla då i markerade reservrutor som är tryckta på kartan med 1, 2 och 3. **PROVKONTROLL** kommer att finnas för beskådande vid växlingsområde på arenan.

Tomma kontrollställningar (utan enheter) finns utsatta i skogen för helgens individuella tävlingar.

Nummerlappar

Nummerlapparna **ska bäras på bröstet väl synligt** och får behållas efter målgång. Fäst nummerlappen ordentligt, då ser speakern vad du har för nummer. Samtliga nummerlappar har sträckans nummer tryckt under startnumret.

Se till att rätt löpare får rätt nummerlapp enligt den definitiva laguppställningen, annars registreras

fel tid för respektive löpare.

Löpare på sträcka 2 i Lilla stafetten får nummerlappar märkta 2A respektive 2B.

Löpare på sträcka 3 i Lilla stafetten får nummerlappar märkta 3A respektive 3B

Löpare på sträcka 5 i Stora stafetten får nummerlappar märkta 5A, 5B respektive 5C.

SI-brickor

Varje löpare måste springa med den SI-bricka som angavs i den definitiva laguppställningen, annars registreras fel tid för respektive löpare.

Ej återlämnade hyrbrickor debiteras med 500 kr/st.

Incheckning

All inpassering till start och växling ska ske genom anvisad ingång till växlingsfällan.

Var ute i god tid för att undvika kö (gäller speciellt löpare på startsträckan samt parallellsträckor).

Vid inpassering ska löparbrickan tömmas. Detta gäller ALLA.

Vid kontrollstämpling skall ljud- och ljussignal erhållas.

Ingen kontroll kommer ske av namn och SI-bricka. Det är lagledarens ansvar att alla löpare springer i rätt ordning, har rätt nummerlapp samt har rätt SI-bricka.

Klädselkontroll genomförs vid ingång.

Start

Start för Lilla stafetten, HD14, sker fredag den 6 augusti klockan 17:00.

Start för Stora stafetten, HD20, sker lördag den 7 augusti klockan 02:45.

Samling och insläpp till start sker ca 30 minuter före respektive start. Löparna släpps fram till kartorna ca 5 min före start.

Efter startsignalen, följ snitslad fålla till startpunkten, som i terrängen är markerad med skärm och reflex samt med skylt "Startpunkt".

Växling

I växlingsfällan får endast utgående löpare vistas samt Lagledare med Ledar-band (finns i lagkuvertet)

Vid växling ska löparen:

1. Stämpla vid målet. Stämpling kan göras i valfri målenhet.
2. Lämna kartan i kartuppsamlingsbacken.
3. Hämta nästa löpares karta från kartplanket, på kartans baksida finns lagnummer och sträcka angivna med tydliga siffror. OBS! TAG RÄTT KARTA! Fel karta medför uteslutning ur tävlingen.
4. Ge kartan till nästa löpare vid växlingsplank. (Utgående löpare ska kontrollera att rätt karta erhållits.)
5. Utpassage från växlingsfällan ska ske genom utläsningen. Löparbrickan avläses. Löpare som missar detta diskas. Om felstämpling indikeras, följ personalens anvisningar.
6. Eventuella hyrbrickor återlämnas vid utläsningen.

- Löpare in för växling på sträcka 4 i Stora stafetten, HD20, tar samtliga kartor för sträcka 5 vid växlingsplanket (ligger i ett kuvert). Kuvertet lämnas över till löparen på sträcka 5.

OBSERVERA att eventuella överblivna kartor lämnas till funktionär på avsedd plats i växlingsfällan.

Lag som har flera löpare på sträcka 5 ska ha av en dessa vid växlingsplanket och ta emot kartorna. Övriga löpare på sträckan får stå lägre fram mot startpunkten och ta emot sin karta.

- Första löpare in för växling på sträcka 5 i Stora stafetten, HD20, tar kartan för sträcka 6 och växlar. Övriga löpare på sträcka 5 i laget ser om lagets karta för sträcka 6 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 6 och löparen behöver inte växla.
- Löpare in för växling på sträcka 1 i Lilla stafetten, HD14, tar samtliga kartor för sträcka 2 vid

växlingsplanket (ligger i ett kuvert). **OBSERVERA att eventuella överblivna kartor lämnas till funktionär på avsedd plats i växlingsfällan.**

Lag som har två löpare på sträcka 2 ska ha en av dessa vid växlingsplanket och ta emot kartorna. Den andra löparen på sträckan får stå lägre fram mot startpunkten och ta emot sin karta.

- Förste löpare in för växling på sträcka 2 i Lilla stafetten, HD14, tar samtliga kartor för sträcka 3 vid växlingsplanket (ligger i ett kuvert). **OBSERVERA att eventuella överblivna kartor lämnas till funktionär på avsedd plats i växlingsfällan.** Nästa löpare på sträcka 2 i laget ser om lagets karta för sträcka 3 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 3 och löparen behöver inte växla.

Lag som har två löpare på sträcka 3 ska ha en av dessa vid växlingsplanket och ta emot kartorna. Den andra löparen på sträckan får stå lägre fram mot startpunkten och ta emot sin karta.

- Förste löpare in för växling på sträcka 3 i Lilla stafetten, HD14, tar kartan för sträcka 4 och växlar. Nästa löpare på sträcka 3 i laget ser om lagets karta för sträcka 4 är borta. Då har laget redan gått ut på sträcka 4 och löparen behöver inte växla.

På alla parallellsträckor gäller att tiden räknas för den som växlat först, har denne stämplat fel eller brutit utesluts laget.

Lag som drabbats av att annan tävlande tar fel karta ska snarast erhålla ny karta, men kan inte erhålla tidskompensation för väntetid.

Målgång

Sista sträckans löpare har en egen målfällan på upploppet. Placering för laget avgörs vid mållinjen medan målstämpling görs några meter efter mållinjen. Är det flera lag som kommer samtidigt avgörs placeringen av måldomaren. Det är mycket viktigt att lagen målstämplar i den ordning de sprang över mållinjen.

Utläsning

Alla löpare måste efter växling/målgång läsa ut sin sportidentbricka, följ skyltar och snitsling till utläsningen. Detta gäller även löpare på sista sträckan.

Varvning

Sträcka 1, 2, 4, 9 & 10 i HD20-stafetten kommer passera en varvning på arenan. Stämpling sker vid varvningskontrollen, därefter följs en snitslad sträcka på arenan där löparen kastar kartan på anvisat ställe och tar en ny karta. Efter varvning sker ingen gaffling och kartorna är därför inte numrerade efter startnummer.

Omstart

Omstart för Lilla stafetten sker strax efter segrande lag gått i mål. Exakt tid meddelas av speakern samt av växlingspersonal.

Omstart för Stora stafetten sker cirka en timma efter segrande lag gått i mål. Exakt tid meddelas av speakern. Växlingen stänger ca 5 min innan omstarten.

Maxtid

Maxtid för laget är 2 timmar efter omstart. Lag som ej är i mål då utesluts ur tävlingen.

Lag som har brutit

Lag som brutit ska omedelbart lämna sin karta till målpersonal, samt läsa av sin SI-bricka i utläsningen. Laget kommer därefter räknas som ej godkända.

Ej godkända lag

Lag som registrerats som "ej godkänd" får besked om detta vid utcheckningen och hänvisas till "Röd Utgång" för utredning. Lagledaren i ej godkända lag kommer kontaktas snarast möjligt efter växling. Laget får dock fortsätta tävlingen utom tävlan. Laget kan komma att kvarhållas av funktionärer vid kartplanket tills det gått ca 30 minuter efter ledande lag. Detta för att inte laget skall påverka

utgången av tävlingen.

Lagledare som vill föra talan mot ett ej godkänt lopp vänder sig snarast till tävlingsexpeditionen, dock senast 30 minuter efter målgång på berörd sträcka.

Förevisning

Före start i Lilla stafetten kommer en förevisning av start- och växlingsproceduren att ske.

Ungdomar visar hur du som löpare ska springa på arenan.