



# PM Lången 6:e november 2021



Välkommen till 2021 års upplaga av Lången på I2-skogen

## Samling

Råtorps IP, Dyevägen 3, Karlstad.

Lat/Long: 59.41008, 13.48429

Avfart Älvmotet på E18, följ skyltning mot Skåre. Åk Råtorpsvägen norrut mot Skåre ca 1 km. Sväng vänster vid skyltning för tävlingen och följ P-vaktens anvisningar. Ca 80 parkeringsplatser finns tillgängliga och när dessa är slut sker parkering i bostadsområdet i linje med vanliga trafikregler. P-vakter hänvisar på plats. Var aktsam i trafiken vid parkering och när ni går till arenan. Avstånd Parkering-arena 50–800 m.

För den som har möjlighet att ta sig till tävlingen kollektivt, med cykel eller till fots är detta att rekommendera pga parkeringssituationen i området. Karlstadbus linje 2 stannar alldeles vid arenan, hållplats Dyevägen.

Digital karta med vägvisning finns på <https://www.langenkorten.se/hittatilltavlingen>

## Arena

Arena vid Råtorps Idrottsplats.

## Anmälan

Anmälan till öppna klasser kan göras vid sekretariatet på arenan kl 9:45 – 11:30.

För löpare med svensk klubbtilhörighet kan startavgiften faktureras i efterhand. Klublösa och utländska deltagare betalar avgiften på plats med swish eller kontant.

## Strukna klasser

H17-20, D17-20, H21K, D75

Aware ))



VÄRMLANDS  
Boxen



loggator

VÄLSVIKEN  
MAXI  
ICA STORMARKNAD



SUNDSTABADET

Scandic  
KLARÄLVEN



ELITE STADSHOTELLET  
KARLSTAD

SILVA

## Start

Starten sker ca 200 m från arenan, se arenaskiss. följ orange-vit snitsel.

Gemensam start klassvis, med första start kl 11:00. Observera att samtliga klasser måste passera startpunkten.

Starttid	Klasser
11:00	H21, D35, H55, D65
11:15	D21, H12, D14, D16, H45
11:30	D21K, D12, H14, H16, D45, H75
11:45	H35, D55, H65, D70, H70
12.00	Inskolning och alla öppna klasser som vill starta i masstart

Öppna klasser kan välja masstart 12.00 eller fri starttid med startstämpling mellan 12.05-12.30.

Se till att vara vid starten ca 10 min innan starttiden för incheckning till din startgrupp. Det är många deltagare som behöver checkas för uppstart av SIAC på kort tid. På väg till starten passeras en järnväg som innebär fara och fördröjningar om det kommer tåg. Gå till start i god tid.

Respektera de avspärningar som finns på arenan och vid starten .

Uppvärmning sker utmed vägen till starten.

## Sen start

Får endast ske efter anvisning av startpersonal

## Inskolning

Glada och ledsna gubbar längs banan.



## Karta och Tävlingsområdet

Kartan är ett utdrag ur Tyrs kartdatabas, nyritad 2021. Området är ett centralt friluftsområde i Karlstad och upptrampade stråk som ej är redovisade på kartan kan förekomma i terrängen.



Flertalet av banorna berörs av områden representerade med kartsymbol 412 (Odlad mark) Dessa områden är **TILLÅTNA** att beträda på Lången och Korten då fälten är slagna och skördade.

Det förekommer äldre betesmarker i området som bitvis är inhägnade utan att detta redovisas på kartan. Löpare uppmanas att vara uppmärksamma så man inte skadar sig.



De längre banorna passerar golfbanor som **ej är tillåtna** att passera. Dessa områden är markerade på kartan med kartsymbol 709 (förbjudet område). Ingen markering förekommer i terrängen.



TC och tävlingsområdet är på varsin sida om frekvent trafikerad järnväg. Järnvägen är **absolut förbjuden** att beträda förutom vid över/undergångar markerade på kartan.

Se separat dokument för skalor, banlängder och gafflingar för respektive bana.

## Terrängbeskrivning

Skogsmark med inslag av stigar och vägar, svag till måttlig kupering, god framkomlighet utom i de områden som redovisas på kartan samt några gallrade partier.

## Kartbyte

Klasserna H21, D21, D21K, H35, H45, H55 har kartbyte. Båda kartorna som skall användas finns i kartfodralet från start. Kartan är dubbelsidig med del 1 respektive del 2.

## Kontrolldefinitioner

Inga lösa Kontrolldefinitioner, dessa är endast tryckta på kartan. Kontrollens kodsiffra är tryckt efter kontrollnumret direkt på kartan.



## Stämplingssystem

SIAC, Sportident Active Card för "Touch-free", Air+, nummerserie 8 000 000 – 8 999 999.

Löpare som anmäler sig utan SI-nummer kommer att få en SIAC-bricka tilldelad utan hyreskostnad. Övriga SI-brickor kommer att fungera som vanligt och kan användas. Kom i tid om du skall hämta ut en lånebricka, det är många brickor som ska lämnas ut innan start. Utlämningen av brickor sker i sekretariatet på arenan. Ej återlämnad bricka debiteras med 1000 kr.

**Det är viktigt att alla checkar brickan innan start för att aktivera "touch-free"-läget på brickan. Observera att eventuell startstämpling alltid sker genom vanlig stämpling (ej touch-free)**

För mer info om hur SIAC fungera, se separat dokument med information på eventor.

En testbana kommer finnas tillgänglig på väg till starten där touchfree-stämpling kan provas.

## Nummerlappar

Samtliga åldersklasser skall bära nummerlapp för att möjliggöra för speaker att kommentera och identifiera löpare. Nummerlappar finns på väg till starten. Säkerhetsnålar finns vid nummerlapparna.

## Målgång

Målgång sker genom stämpling vid målenheten. Ingen måldomare kommer att avgöra ordning på inkommande löpare. Efter målstämpling fortsätter löparen till utstämpling.


## GPS

I klasserna **H21, D14, H14, H16** erbjuds (frivilligt) GPS-sändare till samtliga anmälda. I klasserna **H45 och D45** erbjuds ett urval (baserad på sverigelistan) av deltagarna GPS-sändare. Sändarna möjliggör att publik och speaker kan följa löparna i skogen. GPS-enheter och tillhörande västar hämtas ut vid arenan i god tid innan start på tävlingsdagen. Se separat dokument på deltagare som erbjuds GPS-enheter.

GPS-enheter med tillhörande västar återlämnas omedelbart efter utstämpling vid sekretariatet.

Samtliga deltagare med GPS-enheter kan följas på <https://loggator.com>

## Speaker och livesändning

Tävlingen filmas och kommenteras av speaker i sin helhet. Man följer sändningen på TV-skärm vid arenan eller på  [Lången - LoK Live](#)

## Prisutdelning

Samtliga barn och ungdomar i åldersklasser HD12-HD16 samt placering 1-2-3 i övriga åldersklasser får pris i samband med prisutdelningen.

Prisutdelning sker vid arenan ca kl 14.00 och annonseras av speaker.



## Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar. Maxtiden för huvudklass är 3,5 timmar. Maxtiden för inskolning och öppna banor är 2,5 timmar.

## Vätska

Vatten finns längs de längre banorna och är markerat på kartan och/eller kontrolldefinitionen.

## Toaletter

Finns i omklädningsrummen och på Arenan.

## Omklädning/Dusch

Omklädning och dusch inomhus vid arenan. (Vi lämnar OL skorna utanför dörr till omklädningsrummen för allas trevnad.

## Servering

Finns på arenan och erbjuder soppa/bröd, korv/ bröd, kaffe/te, dricka samt godis. Betalning med kontanter och via swish till nummer 123 440 4356, OK TYR.

## Sjukvård

Finns på arenan. Kontakta sekretariatet.

## Försäljning på arenan

### LÖP1<sup>KD 2014</sup>

Löp1 kommer finnas på plats med sportförsäljning på arenan under Lången och Korten.



Värmlandsboxen kommer finnas på plats på arenan och sälja lokal värmländska delikatesser.



## Tävlingar i tävlingen

### Magazinet Power Climb



Snabbaste löparen till Power Climb kontrollen (1:a) och som fullföljer tävlingen vinner ett presentkort på Magazinet Sport. Följande klasser deltar i tävlingen:

Herr: H17-20, H21, H21K, H35, H45, H55, H65, H70, H75

Dam: D17-20, D21, D21K, D35, D45, D55, D65, D70, D75

Ungdom: H12, H14, H16, D12, D14, D16

Om det är flera personer med samma tid kommer lottning ske bland dessa löpare för att utse en vinnare. Pris till snabbaste dam, herr, tjej och kille.

### Aware Spurten **Aware** ))

Löparen med den kortaste tiden mellan sista kontrollen och målstämpling och som fullföljer tävlingen vinner en SIAC från Aware Consultants. Följande klasser deltar i tävlingen:

Herr: H17-20, H21, H21K, H35, H45, H55, H65, H70, H75

Dam: D17-20, D21, D21K, D35, D45, D55, D65, D70, H75

Ungdom: H12, H14, H16, D12, D14, D16

Inskolning och samtliga Öppna klasser

Om det är flera personer med samma tid kommer lottning ske bland dessa löpare för att utse en vinnare.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare                   Mattias Persson   070-620 34 91

Bitr. tävlingsledare           Karin Sandberg

Banläggare                        Marcus Beckius

Bankontrollant                 Örjan Beckius

Tävlingskontrollant         Sören Johansson

<http://www.langenkorten.se>

Aware ))



VÄRMLANDS  
Boxen



loggator

VÄLSVIKEN  
MAXI  
ICA STORMARKNAD



SUNDSTABADET

Scandic  
KLARÄLVEN



ELITE STADSHOTELLET  
KARLSTAD

SILVA