



## Inbjuder till Sydsvenska mästerskapen i individuell

SSM  
2023

## långdistans

SSM  
2023

## samt nationell långdistans lördag den 22 april, 2023

<b>Arena</b>	Bruzaholms Bruk. Vägvisning från riksväg 40 i Bruzaholms samhälle.
<b>Parkering</b>	300 m från arenan. Parkeringsavgift 20 kr
<b>Anmäla</b>	Via Eventor senast söndag den 16 april kl.23.59. Anmälan till öppna klasser kan ske på tävlingsdagen utan förhöjd avgift
<b>Efteranmälan</b>	Via Eventor senast onsdag den 19 april klockan 23.59. Efteranmälan är 50% förhöjd avgift.
<b>Avgifter</b>	Ungdom -16 år 80 kr, övriga 150 kr. Avgiften faktureras..
<b>Stämpling</b>	Sportident. Ange bricknummer eller behov av hyrbricka. Brickhyra 30 kr. Förlust av bricka debiteras, 500 kr.
<b>Start</b>	Första start kl 13.00. Efteranmälda startar före denna tid. Öppna klasser har fri start mellan kl 12.30-14.30. Avstånd till start max 2000 meter för samtliga klasser
<b>Startlistor, PM, Resultat</b>	Se Eventor
<b>Karta</b>	Holmen ritad 2021 reviderad 2022 av karritare P-O Derebrant.
<b>Skala</b>	1:15 000 för klasserna D18, H18, D20, H20, D21, H21 1:10 000 för klasserna D15, H15, D16, H16, D35, H 35, D40, H 40 1:7 500 för klasserna DH-10-DH14, DH45 och äldre samt öppna klasser. Ekvidistansen är 5 m. Off-set-tryck för karta i skala 1:15 000-del övriga digitaltryck.
<b>Terrängtyp</b>	Skogsmark med vägar och stigar som genomkorsar området. Sankmarker och grönområden förekommer i normal omfattning.
<b>Kupering</b>	Måttligt kuperad terräng med detaljrika höjdparter
<b>Framkomlighet</b>	Vegetationen består av blandskog. Mestadels god sikt. I vissa partier delvis begränsad framkomlighet genom högt blåbärsris.
<b>Service</b>	På arenan finns välsorterad servering, knatteknat, första hjälpen, sport försäljning och toa. Behov av barnpassning erbjuds enbart efter föransökan till tävlingsledaren, 070-200 98 90.
<b>Dusch</b>	Vi erbjuder omklädningsrum och ett fåtal duschar. För större bekvämlighet hänvisar vi till Eksjö Skidstuga.
<b>Priser</b>	Prisutdelning för SSM-klasserna sker på kvällen i anslutning till förläggningen. Pris i övriga ungdomsklasser samt till segrarna i DH 18-21 delas ut på arenan.
<b>Förläggning och mat för deltagare i SSM:</b>	Se särskilt PM
<b>Camping</b>	Vi erbjuder camping vid Eksjö Skidstuga eller Hjältevads sporthall. Hyra 150 kr/natt. Se separat Camping PM.
<b>Tävlingsledare</b>	Carina Bergander, <a href="mailto:carina.bergander@eksjo.se">carina.bergander@eksjo.se</a> 070-200 98 90
<b>Banläggare</b>	Stefan Djurstedt
<b>Bankontrollant</b>	
<b>Tävlingskontrollant</b>	Magnus Svensson, Nässjö OK
<b>Pressvärd och upplysningar:</b>	Carina Bergander, <a href="mailto:carina.bergander@eksjo.se">carina.bergander@eksjo.se</a> 070-200 98 90

### Klasser

#### SSM

D13 H13  
D14 H14  
D15 H15  
D16 H16

#### Nationell

#### Långdistans

D10 H10  
D12 H12  
D14 H14  
D16 H16  
D18 H18  
D20 H20  
D21 H21  
D35 H35  
D40 H40  
D45 H45  
D50 H50  
D55 H55  
D60 H60  
D65 H65  
D70 H70  
D75 H75  
D80 H80  
D85 H85  
D90 H90

#### Öppna klasser

Inskolning 2 km  
Mycket lätt 2 km  
Mycket lätt 4 km  
Lätt 2,5 km  
Lätt 5 km  
Medelsvår 3 km  
Medelsvår 5 km  
Svår 3 km  
Svår 5 km

#### Banläggare

enligt SOFT:s rekommendationer för långdistans. Delning och sammanläggningar av klasser kommer att vid behov göras enligt SOFT:s regler.

#### Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler samt Bestämmelser  
SSM gäller

**Eksjö SOK hälsar alla hjärtligt välkomna!**

