



PM

Långdistans söndag 19 augusti 2012

Samling: Hällesås, Spårhagavägen mellan E6 i Lindome och väg 158. Vägvisning från avfart nr 62 i Lindome. Avstånd parkering till arenan 700-1200 m. Gångväg från parkering till arenan längs trafikerad väg. Passage av vägen tillåts endast vid markerad plats efter tillåtelse av vägvakt. P-avgift 20:-. Kollektivtrafik: Hållplats Kimmersbo. Buss 767 från Lindome Station mot Snipen, avstånd till arenan 500 meter.

Start 1: Orange/vit snitsel. H21E, D21E, H20E, D20E, H18E, D18E. Avstånd till buss 500 m, buss 15 min, därefter 1000 m.

Buss 09.15 för startande 10.00-10.29

Buss 09.45 för startande 10.30-10.59

Buss 10.15 för startande 11.00-11.29

Buss 10.45 för startande 11.30-

OBS: För att platserna skall räcka måste man åka med den buss som anges ovan.

Start 2: Orange/blå snitsel, H21, H21AK, H20, H18, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H16, H17-20K, D18, D20, D21, D21AK, D35, D40, D45, D50, D16, D17-20K. Avstånd till start 1900 m.

Start 3: Orange/grön snitsel. H75, H80, H85, H10, H12, H12K, H14, H16K, H14K, U1, U2, Inskolning, D55, D60, D65, D70, D75, D80, D85, D10, D12, D12K, D14, D14K, D16K, Öppen Motion 1-9. Avstånd till start 400 m.

OBS: Det är olika riktning från TC till de tre starterna! Vatten kommer att finnas vid start 1 och 2. Överdrag kan lämnas vid start 1 och 2. Vindskydd finns vid start 1.

Öppna klasser och Inskolning: Försäljning på arenan kl. 09.00-11.30. Fri starttid mellan 10.00-11.30.

Inskolning	1,5 km grön bana, (mycket lätt med glada och ledsna gubbar som stöd.)
ÖM 1	2,2 km vit bana (nybörjare)
ÖM 2	4,1 km gul bana (lätt)
ÖM 3	3,0 km gul bana (lätt)
ÖM 4	4,2 km orange bana (medelsvår)
ÖM 5	3,7 km röd bana (medelsvår)
ÖM 6	6,0 km violett bana (medelsvår)
ÖM 7	3,0 km blå bana (svår)
ÖM 8	4,7 km svart bana (svår)
ÖM 9	7,4 km svart bana (svår)

Inskolning och ÖM1 är inte barnvagnsvänliga.

Miniknat: I anslutning till arenan. Start 09.30-12.00. Kostnad 20:-

Nummerlappar: Samtliga elitklasser samt H/D 12, 14, 16. De 10 sammanlagt bästa tiderna i varje klass efter 2 dagar erhåller ny nummerlapp på söndagen. Övriga använder samma nummerlapp som tidigare dagar. Självservering vid start.

Stämplingssystem: Sportident. Anmälda utan SI-bricka tilldelas hyrbricka. Hyrbrickor hämtas vid tävlingssekretariatet. Hyra 30 kr/bricka. Borttappad bricka debiteras 400 kr. Stiftklämmor i händelse av att Sportident inte fungerar. Stämpla i reservruta på kartan.

Karta: Årekärr-Labacka reviderad 2006 med uppdateringar 2012. Skala 1:15000 för D/H16-D/H35, 1:7500 för D/H60 och äldre, övriga 1:10000.

Terrängbeskrivning: Måttlig till stark kupering, utan inslag av hyggen eller täta områden. Framkomligheten är god till mycket god. Slutdelen av alla banor går i ett detaljrikt och svårorienterat område. Sankmarkerna är väldigt blöta och tungsprungna efter sommarens nederbörd. Otydliga stigar som berör ungdomsbanor är snitslade med vit snitsel i terrängen (Informera era ungdomar om detta!). I området närmast arenan finns det taggtråd som är vitsnitslad på vissa delar.

Förbjudna områden: Respektera förbjudna områden samt tomtmark. Inte minst gäller detta en kulturminnesmärkt hage mellan näst-sista till sista kontrollen på flertalet banor. Denna är markerad förbjuden på kartan samt markerad med blå-gul snitsel i terrängen.

Kontrollmarkering: Orange/vit skärm. Kontroller sitter bitvis mycket tätt – kontrollera kodsiffra och definition.

Sevice på arenan: Barnpassning, dusch, servering, sjukvård, miniknat och sportförsäljning av SM Sport.

Priser: Etapppriser till samtliga deltagare i Inskolning, U1&U2, vilka erhålls vid målet efter uppvisande av kartan. Övriga klasser erhåller pris efter totalresultatet efter 3 dagar där totaltiden beräknas enligt nedan. Pris till enbart segraren i H/D 35-85. Antal pris i klasserna H/D10 till H/D21 anslås vid resultattavlan tillsammans med preliminär tid för prisutdelning Lottade priser i alla ÖM klasser.

I elitklasserna H/D 18,20,21 räknas totaltiden fram enligt formeln.

$3 \times \text{medeldistanstid} + 6 \times \text{sprintdistanstid} + 1 \times \text{långdistanstid}$.

I huvudklasserna H/D 10-16 H/D 12-16K samt H/D 35-85 räknas totaltiden fram enligt formeln.

$2 \times \text{medeldistanstid} + 4 \times \text{sprintdistanstid} + 1 \times \text{långdistanstid}$

Maxtid: 2,5 timmar. Vid överskriden maxtid, bege er till målet och stämpla ut.

Toaletter: Finns på arenan och vid start 1 och 2.

Resultat: Publiceras på Eventor och tävlingens hemsida. www.goteborg-o-meeting.se

Tävlingsledare: Mimmi Axenborg +46 763 156546
Asgeir Edwardsen +46 730 691560

Huvudbanläggare: Bengt Inghammar +46 707 736361

Bankkontrollant: Magne Hagström, Anders Arfwedsson, Frölunda OL

Tävlingskontrollant: Anders Lamm, Frölunda OL

Tack: Vi vill rikta ett särskilt tack till Björn Bergdahl och Benny Ottosson, Hällesås utan vars positiva mottagande och hjälp med marker vår tävling här inte varit möjlig.



We are very happy to welcome all the British runners. If you find the PM difficult to understand please call one of the competition leaders Mimmi and Asgeir and they will help you.

Foreign runners are welcome to pay their fees for all the three events at the tent for Open Courses on the Sunday competition.

Lycka till i skogen önskar Frölunda OL och Göteborg-Majorna OK!

