



Tävlings-PM

DM Sprint Uppland

Torsdagen den 11 maj 2023

Samling/Arena/TC

Källparken 59°52'03.8"N 17°40'05.5"E i Sala backe bredvid Salabacke kyrka.

Ta sig till arena

Det går enkelt att ta sig till tävlingen med kollektivtrafik. Närmaste busshållplatsen heter Brantingsskolan och ligger ca 150 meter från arenan. En annan nära busshållplats som ligger ca 300 meter ifrån är Byggmästargatan. Om man kommer till Uppsala centralstation och känner för en promenad är det 2km till arenan.

Det är även enkelt att cykla till arenan då arenan ligger nära köpcentrum med cykelparkeringar. Arenans område är också ett område där det är enkelt att parkera cyklar men någon speciell cykelparkering kommer det inte att finnas.

Det går även att cykla eller ta sig till Celsiusskolan och gå därifrån till arenan, det blir en promenad på ca 800m.

Parkering

Det finns ingen organiserad parkering utan vi hänvisa till allmänna parkeringar. Parkeringen sker därför enligt gällande allmänna parkeringsregler och på eget ansvar. Det finns lite ont om parkering i närområdet så vi rekommenderar att man ska samåka eller vara beredd att gå en liten bit. Precis vid arenan finns parkering Balett som ligger framför Ica. Vid Årstagatan 23A finns en infartsparkering och längs gatorna på Byggmästargatan går det också att parkera.

Klassindelning och banlängder

Mästerskapsklasser och U-klasser

Klass	Banlängd (km)	klass	Banlängd (km)
D10	1,4	H10	1,4
D12	1,6	H12	1,6
D14	1,9	H14	1,9
D16	2,2	H16	2,2
D18	2,5	H18	2,6
D20	2,8	H20	3,2
D21	3,6	H21	3,6
D35	2,5	H35	2,6
D40	2,5	H40	2,8



D45	2,5	H45	2,5
D50	2,2	H50	2,5
D55	2,0	H55	2,2
D60	2,0	H60	2,0
D65	1,8	H65	1,8
D70	1,5	H70	1,5
D75	1,5	H75	1,5
D80	1,5	H80	1,5
U1	1,2		
U2	1,4		

Öppna klasser/direktanmälan

Mycket lätt	1,4
Lätt	1,6
Medelsvår	1,9

Löpare som representerar ett distrikt utanför uppland får delta, men kan inte bli distriktsmästare.

Karta och skala

Karta Salabacke ritad 2018–2020 av Johan Ek Larsson. Omvandlad 2022 till ISSprOM 2019–2 av Noa Helgars och Jesper Nyström. Skalor som erbjuds följer SOFT:s normer och regulationer för sprint. Ekvidistans 2,5m. Kartskala är 1:4000 för alla klasser mellan HD16–HD40, medan övriga klasser de från HD45 och uppåt och HD14 och nedåt har 1:3000. Även U-klasser och öppna klasser har skalan 1:3000.

Terräng och banläggarens ord

Området består mestadels av glesa flerbostadshusområden av olika slag samt en del större parkytor. Genom området löper en del mycket lätt trafikerade bilvägar, vid passage av dessa gäller att själv hålla uppsikt efter eventuella bilar. Underlaget kommer vara gräs och asfalt, hur stora andelar avgör löparens egna vägval till stor del. Kuperingen i området är väldigt liten och stora delar av banorna är helt platt vilket ger goda möjligheter för riktigt hög löpfart. Ett antal virtuella avspärningar kommer finnas längs banorna, de kommer då markeras tydligt både på kartan och i verkligheten.

Räkna med ca 50% gräsytor och 50% asfalt när du gör skovalet.

Området som utnyttjas är varierat och väldigt tacksamt för en banläggare. Det kommer erbjudas riktigt bra banor med variation i momenten. Allt ifrån löpbetonade långsträckor till korta detaljsträckor och avgörande vägvalssträckor. Det gäller att ha god framförhållning



genom hela loppet för att lyckas, att missa bästa vägvalet på en avgörande sträcka kan kosta segern...

Klädsel

Fri klädsel.

Direktanmälan och avgifter

Möjlighet till direktanmälan kommer att finnas på tävlingsdagen för klasserna Mycket lätt, Lätt, Medelsvår och i U-klasserna mellan tiderna 17:45-19:00.

Anmälningavgift för direktanmälan kommer vara 75kr för ungdom t.o.m. 16 och 135kr för övriga. 30kr för att hyra sportidentpinne. Borttappad sportidentpinne kommer debiteras med 500kr. Avgifterna faktureras i efterhand. Icke klubbanslutna betalar med swish på plats.

I varje ungdomsklass finns det 5 vakansplatser, det är först till kvarn som gäller. Priset är samma som för efteranmälan.

Start

Avstånd till start ca 200m och ligger synligt från arenan

Första start 18:00

Öppna klasser startar mellan 18:00-19:30. Målet stänger kl. 21 eller tidigare om alla löpare har gått i mål.

Lottade starttider med minst en minuts startmellanrum används i mästerskapsklasser (HD10-80). HD10-14 får kartan en minut före startsignal.

U-klasser och öppnaklasser har fri starttid med stämpelstart. Deltagarna får kartan före start.

Lösa kontrollbeskrivningar (definitioner) finns endast. **OBS definitionen kan vara upp till 25x6 cm på de längre banorna.** Alltså INGA definitioner på kartan.

Ingen transport av överdrag kommer att finnas.

Nummerlappar

Inga nummerlappar.

Skuggning

Skuggning är tillåtet i U-klasserna och det öppna klasserna. Skuggningskartor kommer att finnas på plats.

Stämpelsystem

Sportident Air (obs air aktiverat). **Alla typer av pinnar kommer gå att använda i alla klasser förutom i H21 där det är över 30 kontroller, då funkar inte si 5 eller 8**

Kontroller



Sportidentiteterna sitter på träbock eller svajmast tillsammans med orange/vit nylonskärm. Kodsiffror på ovansidan av enheten. På vissa ställen är det mycket tätt mellan kontrollerna så kontrollera kodsiffran noga. På vissa ställen finns även två enheter för att minska risken för trängsel eller skador.

Sprint regler

SOFT:s regelverk för sprintorientering gäller. Det är förbjudet att passera staket och plank som är markerade som oframkomliga enligt normen (tjockt svart streck) och tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Vegetation som är markerad med mörkgrön färg får inte heller passeras. Överträdelse medför diskvalifikation. Det kommer finnas vakter längs banorna.

Att notera i området

Kommer finnas virtuella avspärningar på banan som markeras med snitslar på marken. Kan finnas avspärrade områden som inte finns på kartan ex byggområden, ska inte beröra kontroller eller vägval. Finns även en bilväg som är ganska trafikerad, där finns det vakt på stället där de flesta passerar. Iaktta extra försiktig vid passage.

Det kan eventuellt finnas kartkomplitteringar vid start och då är det viktigt att kolla på de.

Maxtid

1 timme i samtliga klasser.

Brutet lopp

Även löpare som avbryter sitt lopp måste läsa av sin SI-pinne i avläsningen i sekretariatet vid målet.

Vimplar m.m

Det är tillåtet att sätta upp vimplar på arenan men försök att inte skada marken.

Startlista, PM, resultat

Startlista publiceras tisdag den 9 Maj. Både startlista och PM kommer att finnas på arenan. Resultat kommer inte finnas på arenan men livereslutat kommer att finnas under tävlingen. Tävlingen läggs också ut på livelox.

Prisutdelning

DM plaketter delas ut i samtliga DM klasser. I DM klasser för vuxna delas det ut till segraren. I DM-klass för ungdomar delas det ut DM plaketter till det tre främsta beroende på hur många det är som deltar enligt upplandsregelverk. Prisutdelning sker när klassen är avslutad.

Barnpassning och miniknat

Kommer inte att finnas på tävlingen.



Servering

Servering med stort sortiment av enklare mat, fika, godis och dricka kommer finnas. Glutenfria, laktosfria och vegetariska alternativ finns. Serveringen öppnar kl. 17:30.

Dusch och toalett

Dusch kommer inte att finnas på plats. Toaletter kommer att finnas intill arenan i en idrottshall-snitslat dit, tillgången till toaletterna är inte förrän vid första start (18:00). Inga toaletter vid start.

Första hjälpen

Hjälp med enklare omplåstring kommer att finnas på arenan.

Tävlingsorganisation

Tävlingsledare:

Ellen Thorsén ellen.thorsén1405@gmail.com 070-6574544 - Surahammars SOK

Emelie Svärd emmis.svard@gmail.com 070-44965584 – IF Thor

Banläggare:

Noa Helgars upppinnarinoa@gmail.com - Täby OK

Emil Åberg aberg.emil.e@gmail.com - OK Linne

Tävlingskontrollant:

Johan Ohlström - IF Thor

Bankontrollant:

Jesper Nyström-IF Thor

Tävlingsjury:

Gunilla Svärd - IF Thor

Liutauras Bilevicius - OK Roslagen

Hanna Barkegren - OK Kåre

Välkomna önskar OLG Y Uppsala!