



PM

SVENSKA MÄSTERSKAPEN LÅNGDISTANS samt DELTÄVLING #8 i SWEDISH LEAGUE KVAL LÖRDAG 19 AUGUSTI 2023 FINAL SÖNDAG 20 AUGUSTI 2023

BEGREPP

I detta PM används följande begrepp:

Samlingsplats - Plats där tävlande samt ledare i kval och A-finaler samlas och registreras.

Arena - Plats för mål och kringsservice.

Förstart - Plats där tävlande i kval och A-finaler ropas upp.

Tidsstart - Plats där tävlande i kval samt A-, B- och C-finaler prickas av och starten på banan sker.

VÄGVISNING

KVAL OCH B-, C-FINALER

Vägvisning till Samlingsplats Kval och Arena längs med väg 922 mellan Domsjö och Bjästa. 9 km bilväg söderut från Örnsköldsviks Resecentrum. Maximalt 5 minuter resväg från väg 922 till Samlingsplatsen.

A-FINALER

Vägvisning till parkeringen för Samlingsplats A-final längs med väg 922 mellan byarna Utby och Öden, vilka ligger 9,5 resp. 13,5 km söderut från Örnsköldsviks Resecentrum. Maximalt 5 minuter resväg från väg 922 till parkeringen.

SAMLINGSPLATS

KVAL

Samlingsplatsen öppnar kl. 08.30.

Parkering sker i anslutning till Samlingsplatsen. Avstånd mellan parkering och Samlingsplats är 100 meter. Det finns ingen omklädning under tak vid Samlingsplatsen. Ett antal tält kommer att finnas men kommer inte att rymma alla deltagare. Ytor finns för egna vindskydd och tält. Underlaget är gräs.

Toaletter finns vid Samlingsplatsen.

Vid Samlingsplatsen finns vatten, sportdryck samt försäljning av kaffe, te och smörgåsar. Enklare sportförsäljning i form av tejp, kompasser samt någon skomodell kommer att finnas.

Arrangörerna kan vid behov hjälpa till att transportera löpare tillbaka till Samlingsplatsen efter målgång.

Skiss på uppvärmningsområde för kvalet finns på Samlingsplatsen.

Det är inte tillåtet för löpare i kval och A-finaler att besöka Arenan innan tävlingens start.

A-FINALER

Löpare i A-finaler kommer att transporteras från parkeringsplatsen till Samlingsplatsen i minibussar. Första busstransport till Samlingsplatsen avgår kl. 08.25. Restid är cirka 5 minuter.

Samlingsplatsen öppnar kl. 08.30 och stänger kl. 10.50. Ledare kan följa med i mån av plats.

Avstånd mellan parkering och minibusstransport 50 m.

Ledare med egna minibussar kommer att kunna köra till Samlingsplatsen för att släppa av löpare.

Det finns ingen omklädning under tak vid Samlingsplatsen. Ett antal tält kommer att finnas men rymmer inte alla deltagare. Ytor finns för egna vindskydd och tält. Underlaget är grus.

Toaletter finns vid Samlingsplatsen.

På Samlingsplatsen finns vatten, sportdryck samt försäljning av kaffe, te och smörgåsar. Enklare sportförsäljning i form av tejp, kompasser samt någon skomodell kommer att finnas.

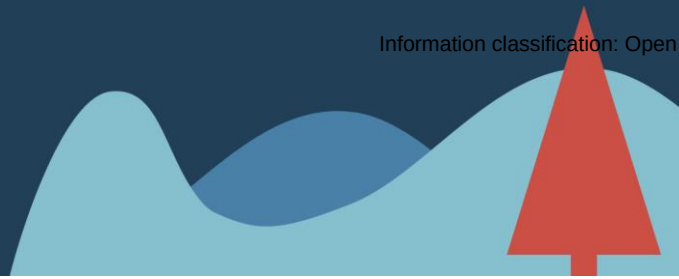
Arrangören kan vid behov hjälpa till att transportera löpare tillbaka till parkeringsplatsen efter målgång.

Uppvärmningskarta för A-finalerna delas ut vid Samlingsplatsen. Kartan är tryckt på vattenbeständigt papper i skala 1:15 000.

Det är inte tillåtet för löpare i A-finaler att besöka Arenan innan tävlingens start.

B- OCH C-FINALER

Löpare i B- och C-finalerna har ingen Samlingsplats utan tar sig direkt till Tidsstart från Arenan.



ARENA

PARKERING ARENA

Parkering för bilar och husbilar sker på åkermark. Platser anvisas av P-vakter.

Avstånd mellan parkering för bilar och Arena är 100- 200 meter.

Avstånd mellan parkering för husbilar och Arena är 300 meter.

Avgift för parkering är 20 kr. Betala gärna i förväg och visa upp ditt kvitto till parkeringsvakten.

Betalning görs på Swish 123 067 01 41. Ange "Parkering" i meddelandefältet.

Stora bussar (mer än 9 personer) måste föränmälans på kontakta@oknolaskogsarna.se.

Husvagnar kan inte parkeras vid Arenan.

TOALETTER

Finns vid Arenan.

SPORTFÖRSÄLJNING

Ingen försäljning av sportartiklar erbjuds vid Arenan.

DUSCH

Varm dusch erbjuds vid Arenan. Avstånd 300 meter.

FÖRSTA HJÄLPEN

Tält med första hjälpen finns i anslutning till målet.

KLUBBTÄLT

Klubbtält kan sättas upp på anvisad plats.

FÄLTMÅLTID

Fältnåltid serveras vid Arenan och ingår i deltagaravgiften för SM-deltagare liksom för ledare och övriga som anmält detta i Eventor. Specialkost finns för de som anmält detta i Eventor. I mån av tillgång serveras fältnåltid för de som inte föränmält detta till ett pris av 110 kr. Menyn framgår av särskilt PM för Fältnåltid & Cafeteria. Fältnåltid serveras från kl. 11.00 bågge tävlingsdagarna.

SERVERING

Varma och kalla drycker, hembakat fikabröd, smörgåsar samt varm kyckling- eller grönsakswok på lördag och hamburgare på söndag.

Alternativ för gluten-, laktos- och mjölkallergiker finns.

Betalning görs endast på Swish 123 067 01 41.

INFORMATIONSTÄLT

Mediarepresentanter och studiebesökare är välkomna till Informationstältet.

På söndag finns kartor med SM-banor till försäljning i Informationstältet. Pris för kartorna är 30 kr/styck.

Kartorna börjar säljas när Samlingsplatsen för SM-löparna stängs på söndagen.

TÄVLINGSINFORMATION

TÄVLINGSREGLER

Utöver detta PM gäller SOFT:s tävlingsregler, version 2023-07-01.

KLÄDSEL

Heltäckande klädsel enligt SOFT:s regler.

ÅTERBUD

Återbud lämnas till Susanne Mikaelsson via e-post: susanne@mikaelsson.nu

Återbud på tävlingsdagen lämnas till Susanne via telefon/SMS: +46 (0)70-396 46 59.

Återbud kan lämnas fram till en timme före första start.

REGISTRERING VID SAMLINGSPLATS

För kvalet öppnar registreringen vid Samlingsplatsen på lördag kl. 08.30 och stänger kl. 10.45.

För A-finalerna öppnar registreringen vid Samlingsplatsen på söndag kl. 08.30 och stänger kl. 10.50.

Löparna skall själva anmäla sig vid Samlingsplatsen senast vid den tidpunkt då denna stänger. Deltagare som anmäler sig för sent vid Samlingsplatsen blir diskvalificerade.

Ledare eller löpare som besökt Arenan innan kval eller A-finalerna får inte återvända till Samlingsplatsen.

Det är förbjudet att vid Samlingsplatsen använda mobiltelefon eller annan teknisk utrustning som kan anslutas mot mobila nät/internet. Undantaget gäller vid betalning med Swish.

SM-löpare som har automatisk synkronisering av GPS-spår skall ha denna avstängd fram till tidpunkten för sista start.

STARTLISTA

Startlistor publiceras på Eventor senast den 17:e augusti för kval och lördag kväll den 19:e augusti för finalerna. Startlistor anslås på Arenan, vid Samlingsplatsen samt vid Förstarten.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappar tilldelas löparna vid Samlingsplatsen. Dessa skall bäras på bröstet. Reklam får inte vikas bort.

Tävlande medtar egna säkerhetsnålar till nummerlapp.

GPS

Ett antal löpare i A-finalerna kommer att bära GPS.

Lista med de löpare som ska springa med GPS publiceras på Eventor under lördag kväll samt vid Samlingsplatsen på söndag morgon. I H21 och D21 är det 20 löpare per klass som bär väst. I H20 och D20 samt H18 och D18 är det 10 löpare per klass som bär väst.

Väst delas ut vid Samlingsplatsen och GPS vid Förstarten. Det är tillåtet att använda egen väst.

GPS och lånad väst lämnas vid målet efter avslutad tävling.
För väst som inte återlämnas debiteras 300 kr.

VÄSKOR/ÖVERDRAG

Väskor transporteras av arrangören från Samlingsplatsen till Arenan. Väskor märks upp av deltagarna själva med märklappar som erhålls på Samlingsplatsen.

Väskor kommer att sorteras i startnummerordning på utlämningsplatsen vid Arenan. Utlämningsplatsen är inte skyddad från regn.

Det är även möjligt att ta med överdragskläder till Förstarten. Överdragskläder transporteras av arrangören från Förstarten till Arenan.

START OCH UPPVÄRMNING

- **Kval**

Följ orange/vit snitsel och skyltning från Samlingsplatsen till Start.

Avstånd mellan Samlingsplats och Förstart är 400 meter.

Uppvärmning i skog sker inom anvisat område. Skiss över uppvärmningsområde finns anslaget vid Samlingsplatsen.

Töm & Check finns vid Förstarten.

Avstånd mellan Förstart och Tidsstart är 300 meter.

- **A-finaler**

Följ orange/vit snitsel och skyltning från samlingsplatsen till Förstart.

Avstånd mellan Samlingsplats och Förstart är 700 meter.

I direkt anslutning till Samlingsplatsen ligger uppvärmningsområdet med några kontroller som är markerade med kontrollställningar och skärmar. Förstarten ligger vid målet på uppvärmningskartan. Det är endast kartområdet som är tillåtet som uppvärmningsområde.

Töm & Check finns vid förstarten.

Avstånd mellan Förstart och Tidsstart är 300 meter.

Toaletter och vatten finns endast vid Samlingsplatsen.

- **B- och C-finaler**

Följ orange/blå snitsel och skyltning till start från Arenan.

Avstånd mellan Arena och start är 1300 meter. Det finns ingen Förstart för B- och C- finaler.

Töm & Check finns vid starten.

Toaletter finns endast vid Arenan.

SEN START

Sen ankomst till start medges med högst 30 minuter efter ordinarie starttid.

STARTPROCEDUR

Kval

- Vid Förstart sker upprop 8 minuter före Tidstart.
- Vid Tidsstart sker avprickning och check av SI-bricka 3 minuter före starttid.
- Kontrolldefinition erhålls 2 minuter före starttid.
- Löpare går fram till kartlådan 1 minut före starttid.
- Vid starttid erhålls karta och start sker.

A-finaler

- Vid Förstart sker upprop 8 minuter före Tidstart.
- Vid Tidsstart sker avprickning och check av SI-bricka 3 minuter före starttid.
- Kontrolldefinition erhålls 2 minuter före starttid.
- Löpare går fram till kartlådan 1 minut före starttid.
- Vid starttid erhålls karta och start sker.

B- och C-finaler

- Vid Tidstart sker avprickning och check av SI-bricka 3 minuter före starttid.
- Kontrolldefinition erhålls 2 minuter före starttid.
- Löpare går fram till kartlådan 1 minut före starttid.
- Vid starttid erhålls karta och start sker.

I Kval och B-, C-finaler är startmellanrummet 2 minuter. I A-finalerna är startmellanrummet 3 minuter.

BANLÄNGDER MM

	KVAL				
KLASS	FÖRSTA START	BANLÄNGD	BER. SEGRARTID	ANTAL HEAT	TILL FINAL/HEAT
D21	11.30	7.4 - 7.5	59	2	20
D20	10.00	5.5	49	2	20
D18	11.30	5.0	44	2	20
H21	10.00	9.2 - 9.3	59	3	14
H20	11.30	7.3	48	2	20
H18	10.00	5.9 - 6.0	43	3	14

Löpare som inte fullföljt kvalet, stämplat fel eller av annan anledning blir diskvalificerad har inte rätt att springa A-final.

Om utländska löpare, som enbart tävlar i Swedish League, går till A-final så utökas antalet deltagare i A-finalen med motsvarande antal löpare.

	A-FINALER			
KLASS	FÖRSTA START	BANLÄNGD	BER. SEGRARTID	NR-LAPPAR
D21	10.30	11.8	90	1 - 42
D20	10.30	8.4	71	202 - 242
D18	10.30	7.1	60	401 - 442
H21	10.30	14.7	92	101 - 142
H20	10.30	11.4	75	301 - 342
H18	10.30	8.3	58	501 - 542

	B- OCH C-FINALER	
KLASS	FÖRSTA START	BANLÄNGD
D21B	08.30	7.6
D20B	08.30	6.0
D18B	08.30	6.0
H21B	08.30	11.7
H21C	08.30	10.3
H20B	08.30	7.3
H18B	08.30	7.0
H18C	08.30	6.1

Maxtiden för kvalet är 2 timmar och för finalerna 3 timmar.

KONTROLLDEFINITIONER

Kontrolldefinitioner finns både lösa och förtryckta på kartan.

Maximal längd på lösa definitioner för Kval är 13cm. Maximal längd på lösa definitioner för Finaler är 18cm.

SPRIDNINGSMETOD A-FINALER H21 OCH D21

A-finalerna för H21 och D21 har en spridningsmetod på banan som kräver kartbyte.

Kartorna och kontrolldefinitionerna är tydligt markerade med banbeteckningarna "H21-1" och "H21-2" respektive "D21-1" och "D21-2".

Udda startnummer har bana "H21-1" respektive "D21-1".

Jämna startnummer har bana "H21-2" respektive "D21-2".

Start

Löpare med udda startnummer ska ta definition markerad "H21-1" respektive "D21-1" samt karta från lådan markerad "H21-1 Udda startnummer" respektive "D21-1 Udda startnummer".

Löpare med jämna startnummer ska ta definition markerad "H21-2" respektive "D21-2" samt karta från lådan markerad "H21-2 Jämna startnummer" respektive "D21-2 Jämna startnummer".

Kontrolldefinitionerna gäller för hela banan.

Löparna själva är ansvariga för att ta rätt kontrolldefinition och karta vid start.

Kartbyte

Vid kartbytet ska löpare med udda startnummer ta karta från lådan markerad "H21-1 Udda startnummer" respektive "D21-1 Udda startnummer".

Löpare med jämna startnummer ska ta karta från lådan markerad "H21-2 Jämna startnummer" respektive "D21-2 Jämna startnummer".

Löparna själva är ansvariga för att ta rätt karta vid kartbyte.

STÄMPLINGSSYSTEM/KONTROLLER

Sportident används som stämplingssystem. Bricknummer ska anges vid anmälan. Touchfree-system används inte.

Stämplingsenheterna sitter på en platta och under denna hänger en orange/vit skärm. Varje kontroll har dubbla stämplingsenheter.

Kodsiffrorna sitter på stämplingsenheterna.

VÄTSKA

Det finns vätska i form av vatten och Umara sportdryck vid kontroller samt vid passering av en väg.

Umara sportdryck med citronsmak serveras. Läs mer om innehåll mm på följande länk:

www.umarasports.com

Vätskan vid vägpassagen är markerad på kartan. Vätska vid kontroller anges på kontrolldefinitionen. Vid vätskekontrollerna är mugghållarna markerade med "Vatten" respektive "Sportdryck".

Efter målgång serveras vatten.

Vid Samlingsplatserna serveras det respektive dag vatten och Umara sportdryck.

KARTA

Kartan är nyritad 2022 - 2023 av Per Magnusson.

Skala 1:15 000. Ekvidistans 5 meter.

Kartan är tryckt med offsettryck genom Kartsam AB.

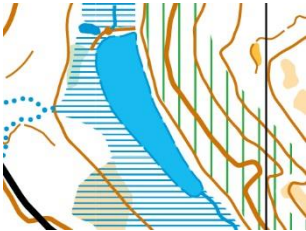
Kartans storlek är A4 för kvalet och A3 för samtliga finaler. Tävlingskartorna ligger i plastficka.

Äldre karta över delar av tävlingsområdet finns på Eventor.

För kartan gäller i övrigt följande:

Bäverdammar

I tävlingsområdet finns ett antal bäverdammar av varierande storlek. På kartan redovisas de enligt bilden med karttecknen *105 Jordvall* för själva dammen och *302 Grund vattenyta* för vattensamlingen. Vattennivå/framkomlighet och ytans utsträckning kan variera från tid till annan.

**Småkuperad terräng**

På några få ställen i särskilt komplicerad bergsterräng, där mängder av små formationer inte varit möjliga att redovisa i detalj, har karttecknet *113 Småkuperad terräng* använts.

**Oframkomlig sankmark**

Karttecken *307 Oframkomlig sankmark*, kan enligt kartnormen kombineras med symbolen för öppen mark. SM-kartritaren har valt att inte göra så, även om det saknats träd. Motivering för detta val är att det framgår tydligare (större kontrast) vilken del av sankmarken som är oframkomlig.

**Toppbrott**

Tävlingsområdet drabbades i vintras av så kallade toppbrott på grund av tung snö i träden. Det innebär att det i vissa områden ligger delar av från träd på marken. Ett fåtal sådana områden har lagts in på tävlingskartan. De flesta av de berörda områdena är dock inte redovisade eftersom de slumpmässigt fallna träddelarna totalt sett inte är tillräckligt löphindrande.

Svart kryss

Karttecken *531 Övrigt tydligt människoframställt föremål* har använts för liten koja, campingbord samt för den av arrangören byggda sista kontrollen.

TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp

Vildmark med ett antal skogbevuxna och öppna sankmarker samt några skogsbilvägar. Terrängen, som består av några större bergspartier, är i huvudsak detaljrik men innehåller även detaljfattiga partier.

Kupering

Stark kupering med några måttligt kuperade områden. Vissa sluttningar är branta och sönderskurna.

Framkomlighet

God framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog i varierande ålder med inslag av hyggen. Ett mindre antal områden med begränsad framkomlighet finns redovisade på kartan.

KARTINSAMLING

Under både kval och finaler samlas kartorna in efter målgång. Kartorna återfås vid Informationstältet efter söndagens finaler vid tidpunkt som meddelas av speaker.

RESULTAT

Preliminärt resultat publiceras löpande på internet och på Arenan.

Slutgiltig resultatlista publiceras på Eventor.

PRISUTDELNING

SM-plaketter tilldelas de tio bästa i varje klass. RF-plakett tilldelas var och en av segrarna i D21, H21, D20 respektive H20. Hederspriser tilldelas de 6 främsta i varje klass, som deltar i SM. Löpare som inte tävlar om SM och hamnar på plats 1-3 tilldelas ett hederspris i samband med prisutdelningen för respektive klass.

Prisutdelning sker så snart samtliga klasser är avgjorda. Pristagarna i respektive klass samlas bakom prisutdelningstribunen. Prisutdelningen sker i följande ordning: H18, D18, H20, D20, H21, D21.

För H21 och D21 förväntas ledaren under söndagens A-final ta plats i "ledarstolen" som är placerad vid prisutdelningstribunen i direkt anslutning efter målgång.

SYNPUNKTER OCH PROTESTER

Regelbrott kan anmälas till tävlingsledningen.

Synpunkter eller anmälan om regelöverträdelse kan lämnas vid Informationstältet eller direkt till tävlingsledningen.

Protester mot tävlingsledningens beslut kan lämnas i Informationstältet eller direkt till tävlingsjuryn.

VILTRAPPORT

Observation av större vilt i tävlingsområdet skall rapporteras vid Informationstältet på Arenan.

FAIR PLAY

Varje löpare har eget ansvar att efter målgång inte dela med sig information om tävling, karta, banor och liknade till ledare eller löpare som ej startat i tävlingen.

KOMPLETTERING AV PM

Detta PM kan komma att kompletteras efter publicering. Eventuella kompletteringar publiceras på Eventor och vid Samlingsplatsen.

Tävlande ansvarar för att ta del av aktuellt PM.

ÖVRIGT**LIVESERVICE**

Resultat och speakerljud kommer att finnas live. Se information och länkar på Eventor.

PUBLIKTÄVLING

För information om publiktävling söndag den 20 augusti se separat PM på Eventor.

STUDIEBESÖK

Studiebesökspaket bestående av besöksbricka, kartpaket och måltider erhålls vid Informationstältet.

Ansvarig/värd: Jan Näslund och SOFT-coach.

DOPINGKONTROLL

Med hänsyn till att SM är en tävling inom nivå 1 kan RF:s legitimerade kontrollanter genomföra dopingkontroll vid tävlingen.

HÖGA KUSTEN-LEDEN

Då Höga Kusten-leden går efter vägen till och från Arenaområdet uppmanar vi bilister iaktta försiktighet samt att visa hänsyn till eventuella vandrare efter vägen.

HUVUDFUNKTIONÄRER**Tävlingsledare**

Kari Pessa +46 (0)70-299 60 56 kari.pessa@gmail.com

Biträdande tävlingsledare

Jan Näslund +46 (0)70-565 51 87 salhallan@gmail.com

Banläggare

Simon Dahlberg +46 (0)76-831 41 46

Per Magnusson +46 (0)72-540 45 10

Robert Niederbach +46 (0)70-632 82 05

Bankontrollanter

Björn Johansson, Umeå

Tom Korsman, Umeå

Tävlingskontrollant

Arvid Strandberg, Ångermanlands Orienteringsförbund

Press/Studiebesök

Jan Näslund +46 (0)70-565 51 87

Publiktävling

Monika Westerlund +46 (0)70-244 29 12

Jury

Utses av SOFT

SM-ansvarig SOFT

Niklas Wrane

SOFT coach

Leif Gustafsson +46 (0)70-606 66 05

IT-coach

Åke Larsson

Speaker

Ola Jodal +46 (0)70-926 58 44

HOLMEN

Handelsbanken



ÖRNSKÖLDSVIKS
KOMMUN



FJÄLL
RÄVEN



UMARA



EUROCON