



PM

SVENSKA MÄSTERSKAPEN MEDELDISTANS och SWEDISH LEAGUE #9 KVAL FREDAG 25 AUGUSTI 2023 FINAL LÖRDAG 26 AUGUSTI 2023

TÄVLINGSREGLER

Svenska orienteringsförbundets regler, kompletterat med PM gäller.

FAIR PLAY

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

Tävlingsreglerna 9.2.6: *Tävlande får inte inhämta upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan, annat än det som lämnas av tävlingsledningen, innan tävlingen är avslutad.*

Tävlande får inte lämna upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan innan tävlingen är avslutad.

Uppladdning av egen GPS-tracking till Strava/Livelox eller liknande tjänst får ske tidigast kvaldagen fredag kl. 14.30 och finaldagen lördag kl. 15.30. Automatisk uppladdning måste stängas av i klocka/mobil om det annars är aktiverat.

PM

Detta är ett preliminärt PM. Slutligt PM anslås i Eventor, i karantänen, vid förstart samt på arenan senast på tävlingsdagen.

PUBLIKTÄVLINGAR

Lördag 26/8 hålls en publiktävling i samarbete med Timrå SOK. Information om den finns i Eventor.

VÄGVISNING

Vägvisning längs E4 vid Torsboda. Därifrån ca 2,5 km till karantän och 5 km till arenan. Se särskilt trafik-PM för hur ni ska köra till arenan.



SAMLINGSPLATS

KVAL

Vid kvalet ska alla löpare samlas i karantänen.

FINAL

Löpare i A-final samlas i karantänen. Löpare i B-X-final samlas vid arenan.

KARANTÄN

TRAFIK

Karantänen ligger i Rolandsbacke, 6937910, 629135. Bilar kan släppa av löpare vid karantänen innan man fortsätter mot arenan. Det finns också ett mindre antal parkeringsplatser i direkt anslutning till karantänen. Avstånd från karantän till arena är ca 2,5 km. Se särskilt trafik-PM för mer information om hur du ska köra till och parkera vid tävlingarna.

Löpare och ledare får inte besöka arenan innan de går in i karantänen vid fredagens kval. Vid finalerna får löpare och ledare som ska till karantänen inte vistas på arenan efter kl. 19 på fredag.

Karantänen öppnar kl. 08.00 på fredag och kl. 09.00 på lördag. Löpare som gått in i karantänen får endast lämna karantänen via snitsel mot förstarten. Ledare lämnar karantänen genom att checka ut vid ingången och får sedan inte återvända dit igen under samma tävlingsdag.

SENASTE INCHECKNING I KARANTÄN

Senaste tid att checka in i karantän för respektive klass framgår i tabellen under rubriken Klassinformation.

SKYDD MOT VÄDER

I karantänen finns utrymme för ca 100 personer inomhus samt ytterligare lite utrymme i tält som arrangören tillhandahåller. Det finns även gräsytor där klubbar kan sätta upp egna tält.

NUMMERLAPPAR

Vid incheckning i karantän erhåller löpare nummerlapp. Nummerlappen ska fästas med säkerhetsnålar på bröstet. Ta med egna nålar!

FAIR PLAY

I karantänen är det inte tillåtet att använda tekniska hjälpmedel för att online eller på annat sätt skaffa information om tävlingen. Det är dock tillåtet att betala med Swish och lyssna på musik via mobiltelefon. Löpare som ej startat får inte aktivt söka information om tävlingen från tidigare startande, detta gäller även innan incheckning till samlingsplats.

BAGAGE

Löpare kan lämna bagage vid anvisad plats i karantänen för transport till arenan. Bagaget ska märkas med startnummer på en tejpbitt som klistras på väskan. Pennor och tejp för märkning finns. Bagage transporteras löpande till arenan och ska finnas på plats när löparen kommer i mål.

SERVICE

I karantänen finns en enklare servering där man kan köpa fika. Det finns också ett enklare utbud av orienteringsartiklar från Letro sport. Betalning med Swish.



FÖRSTART

Löpare lämnar karantän vid valfri tid för att ta sig till förstart.

AVSTÅND KARANTÄN-FÖRSTART

Kval: 2700 meter, orange-vit snitsel längs mindre stigar, svag till måttlig kupering.

A-final: 2700 meter, orange-vit snitsel längs väg, svag till måttlig kupering.

B-X-final: Ingen förstart.

UPPVÄRMNINGSKARTA

Vid kvalet finns uppvärmningskartor i karantänen som löparna kan ta med sig till förstart. Efter 1900 m på väg till förstart finns en skylt som markerar startpunkt på uppvärmningsbanan och löparen kan välja att springa uppvärmningsbanan eller att fortsätta efter snitsel till förstart. Uppvärmningsbanan är 800 meter, kontrollerna längs banan är markerade med skärmar. Målet på uppvärmningsbanan är vid förstarten. Lämna uppvärmningskartan på anvisad plats i förstarten.

Vid finalen finns inga uppvärmningskartor.

TÖM OCH CHECK

Vid förstarten finns töm- och checkenheter.

ÖVERDRAGSKLÄDER

Vid förstart finns möjlighet att lämna överdragskläder för transport till arenan. OBS! Arrangören kommer inte att köra så täta turer med överdragskläder tillbaka till arenan att löpare kan räkna med att överdragen finns på arenan vid målgång.

AVPRICKNING VID FÖRSTART

Kval: Löpare ropas upp för avprickning 12 minuter innan tidsstart.

Final: Löpare ropas upp för avprickning 10 minuter innan tidsstart.

Klockan vid förstarten visar tävlingstid.

TIDSSTART

AVSTÅND TILL TIDSSTART

Kval: Avståndet från förstarten till tidsstarten är 750 meter, orange-vit snitsel. Svag kupering längs stig.

A-final: Avståndet från förstarten till tidsstarten är 550 meter, orange-vit snitsel. Svag kupering, 400 meter längs stig och 150 meter obanat.

B-X-final: Löpare går till tidsstart från arenan. Avståndet är 1 200 meter, orange-vit snitsel. Svag kupering, längs väg 750 meter, stig 400 meter och obanat 150 meter.

STARTPROCEDUR

3 minuter kvar: Löpare går fram för avprickning.

2 minuter kvar: Löpare får ta lös kontrollangivelse, maxstorlek på lös angivelse är 6,5*16,5 cm. (Kontrollangivelse finns också tryckt på kartan.)



1 minut kvar: Löpare går fram till rätt kartlåda. Ett hörn av kartan är synligt för löparen, där finns märkning med klass och kval-/finalheat, det är löparens ansvar att ta rätt karta i startögonblicket. Därefter sker start på signal.

SEN START

Om en löpare är sen till start kommer startpersonalen att släppa iväg hen mellan två andra startande i klassen. Start sker då via startstämpling. Skulle löparen själv vållat sin försening räknas tiden från ordinarie starttid, skulle förseningen bero på andra omständigheter kan tiden räknas från startstämpling. Vilken tid som räknas reder man ut efter att löparen gått i mål.

Sen start tillåts upp till 30 minuter efter ordinarie starttid.

KLASSINFORMATION

KVAL FREDAG

Klass	Startnummer	Första start	Banlängd	Antal heat	Antal löpare per heat till A-final	Beräknad segrartid	Sista incheckning i karantän
D21	1-185	10.00	4,3–4,4 km	4	10	33 min	10.00
H20	601-695	10.00	4,1–4,3 km	2	20	28 min	10.00
D18	701-835	11.30	3,0–3,1 km	3	14	28 min	11.30
H18	901-1087	11.30	3,9–4,1 km	4	10	27 min	11.30
D20	501-585	13.00	3,2 km	2	20	28 min	13.00
H21	201-495	13.00	5,2–5,4 km	5	8	32 min	13.00

FINAL LÖRDAG

Klass	Startnummer	Första start	Banlängd	Beräknad segrartid	Sista incheckning i karantän
D18 A	401-445	11.00	4,2 km	30 min	11.00
H18 A	501-545	11.00	4,6 km	30 min	11.00
D20 A	201-245	12.30	4,3 km	30 min	12.30
H20 A	301-345	12.30	5,0 km	30 min	12.30
D21 A	1-45	14.00	5,4 km	35 min	14.00
H21 A	101-145	14.00	6,3 km	35 min	14.00

Klass	Första start	Banlängd	Beräknad segrartid
D18 B	09.00	4,0 km	30 min
D18 C	10.00	3,7 km	30 min
H18 B	09.00	4,1 km	30 min
H18 C	09.00	4,2 km	30 min
H18 D	10.10	4,0 km	30 min
D20 B	09.35	4,2 km	30 min
H20 B	09.00	4,6 km	30 min
D21 B	09.00	4,6 km	35 min
D21 C	09.00	4,1 km	35 min



D21 D	09.00	4,2 km	35 min
H21 B	09.00	5,8 km	35 min
H21 C	09.00	5,4 km	35 min
H21 D	09.00	5,4 km	35 min
H21 E	09.00	5,3 km	35 min

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident. Vid varje kontroll finns minst två stämplingsenheter fästa på en bräda. Kodsiffror finns på sportidentenheterna samt på brädan. Registrerad stämpling bekräftas med ljudsignal. Om en enhet inte fungerar stämplar du på den andra enheten. Om båda enheterna är ur funktion rapporterar du detta vid utstämpling.

STARTLISTOR

Kval: Publiceras den 23/8 på Eventor. Samt anslås på tävlingsdagen på arenan, i karantän, vid förstart samt vid tidsstart.

Final: Publiceras på Eventor efter kvaltävlingen, så snart lottningen är genomförd. Startlistor anslås också på arenan, i karantän, vid förstart samt vid tidsstart.

OBS! I den första versionen av startlistan som publicerades hade kvalheaten fått sifferbeteckningar, D18 1, D18 2 osv. Det rätta ska vara bokstavsbe-teckningar, D18 A, D18 B osv. Detta har korrigerats i senare versioner av startlistan.

GPS

Under lördagen ska ett antal löpare i A-finalerna bära GPS-enhet, som tillhandahålls av arrangören. GPS-väst delas ut vid karantänen och GPS-enhet delas ut vid förstarten. Lista på vilka löpare som skall bära GPS-enhet publiceras i Eventor efter kvaltävlingen. Det är tillåtet att använda egen väst om den har ficka där enheten inte riskerar att falla ut. GPS-enhet och lånad väst återlämnas till arrangören efter brickavläsning.

ÅTERBUD

Återbud lämnas helst innan lottning, dvs. senast onsdag den 23 augusti kl. 17.00, till Jon Flordal, jon.flordal@telia.com, 070-689 65 05.

KARTA

Kartan är ritad 2021-2023 enligt ISOM 2017-2 med Lantmäteriets laserskanning V2 2019 som grund. Skala 1:10 000, ekvidistans 5 meter. Kartstorlek A3 i samtliga heat, både kval och final.

LOKALT TECKEN

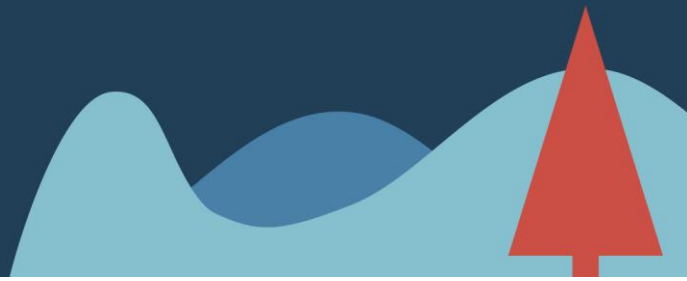
Svart kryss, x = litet jaktpass.

KARTRITARE

Nils-Göran Olsson.

TRYCK

Digitalt tryck, Kartsam.



TERRÄNGBESKRIVNING

TERRÄNGTYP

Kval: Terrängen består av skogsmark som präglas av en detaljrik sluttning där höjder, sänkor och branter finns i riklig omfattning. Många små sankmarker finns insprängda i berghällelandskapet. Området är av vildmarkskaraktär och saknar nästan helt kulturmark, ett fåtal stigar och en skogsbilväg korsar området.

Final: Skogsmark med detaljrika sluttningar och höjdparter. Området består av flera höjdparter samt små och medelstora sankmarker. Kulturmark i begränsad omfattning. Ett fåtal stigar genomkorsar området.

KUPERING

Kval: I huvudsak måttlig kupering.

Final: I huvudsak måttlig kupering med flera höjdparter där terrängen är flack uppe på höjderna. Men det finns några sluttningar med kraftigare kupering.

FRAMKOMLIGHET

Kval: Terrängen består mestadels av berghälleterräng med god sikt och framkomlighet, men rikligt med sten, branter och skrevor tar ner framkomligheten lite. Områden där sikten och framkomligheten begränsas av tätare skog ligger inbäddade i berghällelandskapet.

Final: I huvudsak god framkomlighet. Framkomligheten begränsas främst av de steniga och branta sluttningarna medan det på de flackare partierna är mycket god framkomlighet.

TILLÄGG OM MYCKET VATTEN I TERRÄNGEN

Det har kommit mycket regn under den senaste tiden och det är blött i terrängen. Det kan finnas vattensamlingar på ställen som inte är redovisade som blöta på kartan. Det leder också till att det kan vara mycket halt på sina ställen, var försiktiga!

MAXTID

Maxtiden är 120 minuter på kval och final.

VÄTSKA

Ingen vätska längs banan. Vätska finns vid karantän och förstart i form av sportdryck (Umara) och vatten.

FÖRBUDNA OMRÅDEN

Det finns områden med skogsplanteringar som är förbjudna. Områdena är markerade på kartan och i terrängen med snitsel, enligt SOFT:s anvisningar. I kvalet berörs samtliga banor i liten omfattning. I finalen berörs samtliga banor i större omfattning. Respektera de förbjudna områdena!

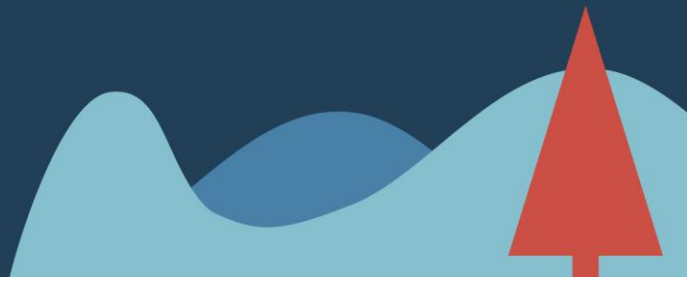
TÄVLINGSARENAN

Arenan ligger i Bängling, 6939587, 628783.

UTBRUTET MÅL

Vid kvalet är det utbrutet mål. Löparen målstämplar vid det utbrutna målet, därefter är det 1100 meter längs snitsel till arenan. Vid arenan sker utläsning av sportidentiteten. OBS! Snitseln till arenan följer delvis en stig längs ett förbjudet område, avvik inte från stigen.

Ledare och publik får inte vistas vid det utbrutna målet utan följer tävlingen på arenan.



I finalerna är det mål på sedvanligt sätt på arenan.

SERVERING

Välsorterad servering, med hamburgare, korv, mackor och hembakt fikabröd finns på arenan.

SPORTFÖRSÄLJNING

Letro sport finns på plats vid arenan.

DUSCH

Varm dusch finns på arenan.

KOMMUNIKATION

Det är begränsad kapacitet på mobilnätet på arenan. Arrangören håller med wifi men även det har begränsad kapacitet så vi vädjar till alla om att försöka hålla nere sitt användande.

Wifinamn: publik, lösen: publik2023

Vid markan och sportförsäljningen finns ett särskilt nät som ska användas för Swish.

Wifinamn: swish-net, lösen: swish2023

FÖRSTA HJÄLPEN

Vid arenan finns sjukvårdspersonal. Där finns också hjärtstartare. Kontrollvakterna i skogen är utrustade för första hjälpen-insats.

KARTINSAMLING

Kval: Ingen insamling av kartor.

Final: Kartorna samlas in vid målgång och delas ut efter kl. 14.

NEDJOGGNING

Efter kvalet får nedjogging ske på väg till arenan och på arenaområdet. Efter finalen kan det ske på arenaområdet och längs bilvägen till arenan.

TOALETTER

Toaletter finns vid karantän och förstart samt vid arenan.

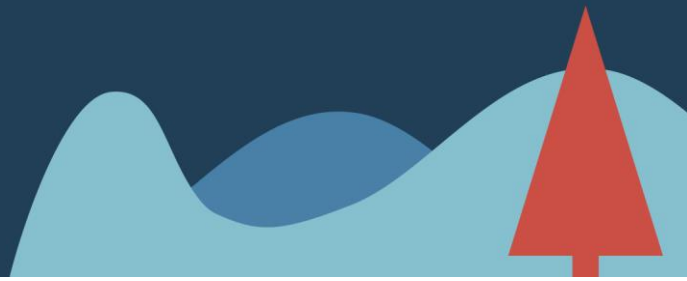
MÅLTID

Vid arenan serveras måltid från kl. 11 till alla löpare samt till övriga som beställt. Meny finns på Eventor. Den som äter prickas av mot en lista, inga biljetter behövs.

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 vid en gemensam prisceremoni som annonseras av speaker så snart samtliga klasser är avgjorda. Pristagarna i respektive klass samlas bakom prisutdelningstribunen. Under lördagen förväntas ledaren i A-final ta plats i "ledarstolen" som är placerad i direkt anslutning till målet.

LIVERAPPORTERING

Tävlingen går att följa via liveresultat, speakerljud samt webb-TV. Länkar finns på Eventor

SPEAKER

Huvudspeaker är Per Forsberg, Charlotte Vikström är intervjuspeaker.

KLUBBTÄLT/FLAGGOR

Det finns möjlighet att sätta upp klubbttält och flaggor på arenan. Följ arrangörens anvisningar. Det finns också möjlighet att sätta upp klubbttält vid karantänen, fredag och lördag.

VID REGNVÄDER

Prognoserna pekar i nuläget på stora regnmängder under helgen. Arrangören bevakar läget och kan komma med kompletterande information och råd via Eventor. Håll ögonen öppna!

HUVUDFUNKTIONÄRER

Tävlingsledare:	Jan Nordin	070-686 56 10	jan.nordin@skvadern.nu
Bitr. tävlingsledare:	Roger Palmgren	076-119 65 50	palmgren.roger@gmail.com
	Olov Vikström	073-050 47 17	olovv@hotmail.com
Banläggare kval:	Anders Axling	070-488 10 54	a_axling@hotmail.com
Banläggare final:	Ove Jansson	070-334 78 99	ove.midalva@gmail.com
Bankontrollant:	Jonas Karlsson	070-225 80 87	jonas.karlsson73@gmail.com
	Niklas Martin	076-119 93 14	johan.niklas.martin@gmail.com
Tävlingskontrollant:	Peter Sjöbom	070-690 89 10	petersjobom64@gmail.com
Arrangörscoach:	Roland Nilsson	070-960 34 79	mega.consulting@telia.com
IT-coach:	Henrik Bengtsson	070-560 30 20	henrik@sondaica.se

JURY

Sammanställande:		
Roland Nilsson	070-960 34 79	mega.consulting@telia.com
Medlemmar:		
Göran Hedman, Valbo AIF	070-391 92 03	goran.hedman57@outlook.com
Anna Hansson, SOK Viljan	070-644 34 67	a.m.hansson@telia.com
Per Carlsson, Nyköpings OK	070-699 46 93	per.carlsson@skanska.se