




Ryssbergsdubbeln För-SM 2016

Söndagen 29 mars 2015 Medeldistans

| | |
|--|---|
| Tävlingsregler | SOFT:s allmänna tävlingsregler |
| Samling | Gummarp, Ryssberget, vägvisning från E 22 avfart nr 46 mot Gammelstorp. Bussar och husbilar vägvisning från E 22 avfart nr 47 mot Gummarp. |
| Parkering | Parkering i anslutning till arenan, avstånd 100 – 750 meter. |
| Förbjudet område | I anslutning till arenan finns ett område med upplagt virke, området är snitslat med heldragen blå/gul snitsel och förbjudet att beträda. |
| Terrängbeskrivning | Måttlig kuperad skogsmark bestående av bok- och granskog. Den östra sluttningen domineras av bok, avenbok, tall och enbuskar, och är mycket detaljrik med småskuren terräng och öppna berghällar. Det är god till mycket god framkomlighet. Det finns granplanteringar i varierande ålder och framkomlighet. Kulturmark endast vid arenan. Det är väg- och stigrikt. Sankmarker och hyggen i mindre omfattning. |
| Karta | Södra Ryssberget reviderad 2015. Ekv. 5 m. Kartritare Kenneth Kaisajuntti. Skala 1:7 500 för klasserna HD60 och äldre samt valbar för ÖM7. Skala 1:10 000 för övriga klasser. Kartor och banor är digitalt utskrivna. Kontrollbeskrivningar är tryckta/utskrivna på kartan och lösa finns vid startplatserna. OBS! Det är blå meridianer. Det finns nygjorda små mountainbikestigar som inte är markerade på kartan. Vindfällan är markerade med grön linje  . |
| Öppna banor, U-banor och Inskolning | Öppna klasser, U-banor samt Inskolning går det att anmäla sig till direkt på arenan under tävlingsdagen mellan 09.00 och 11.00. Start mellan 09:30 och 11:30. ÖM1 1.9 km (Vit) ÖM3 2.6 km (Gul) ÖM5 3.6 km (Orange) ÖM7 2.9 km (Blå) ÖM8 4.3 km (Svart) |
| Sommartid | Natten mellan lördag och söndag går vi över till sommartid, glöm inte att ställa FRAM klockorna en timme. |
| Strukna klasser | Klasserna D20, H20, D85 och H85 strykes på grund av inga anmälda. |

| | |
|-------------------------|---|
| Start | <p>Första start kl 10.00. Till start 1 och 2 är det flackt och lättlöpt. Följ snitsel till start! Det är förbjudet att värma upp eller springa till start på den trafikerade vägen intill starterna. Toaletter finns EJ vid starterna.</p> <p>Start 1: Orange-vit snitsel 300 meter. H21E; D21E; H20E; D20E; H18E; D18E; D21; H21; D18; H18; D35; H35; D40; H40; D45; H45; D50; H50.</p> <p>Start 2: Orange-blå snitsel 450 meter. D80; H80; D75; H75; D70; H70; D65; H65; D60; H60; D55; H55; D16; H16; D16K; H16K; D14; H14; D14K; H14K; D12; H12; D12K; H12K; D10; H10; Inskolning; U1; U2; ÖM1; ÖM3; ÖM5; ÖM7; ÖM8.</p> |
| Stämplingssystem | SportIdent. |
| Startmetod | DH18 och äldre klasser får kartan i startögonblicket. DH10-16 har tillgång till kartan 1 minut före start. Inskolning, U-klasser och öppna motionsklasser startstämplat. |
| Nummerlappar | Elitklasserna samt klasserna HD12-16 (Blekingecup), självservering vid start |
| Skuggningsregler | Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, U1 och U2 samt ÖM1 och ÖM2. Skuggning före eget lopp får ej utföras av löpare som senare ska delta i ungdomsklass eller i rankingmeriterande klass DH18, DH20 och DH21. |
| Sen start | Anmäl sen ankomst vid start. Följ funktionärernas anvisningar. |
| Kontroller | Vid kontrollen finns skärm, stämplingsenhet och stiftklämma. Erhåller du inte klarsignal med ljus och pip så stämplat du i reservruta på kartan med stiftklämman och meddelar sedan funktionär vid målgång. Kontrrollera kodsiffran! |
| Målgång | Sker genom att löparen stämplat på mållinjen. Därefter avläsning av SI-pinne. OBS! Avläsning ska ske även om du bryter. |
| Maxtid | 2 timmar |
| Banor | Otydliga stigar är vitsnitslade i terrängen. Farligt/förbjudet område (gammalt stenbrott) är kryssad på kartorna och heldragen med gul/blå snitsel i terrängen. |
| Klädsel | Heltäckande klädsel |
| Viltrapport | Vid målet |
| Öppna klasser | Anmälan i anslutning till sekretariatet vid målet |
| Dusch | Varmdusch utomhus |
| Toaletter | Vid arenan, inga toaletter vid start. |
| Servering | Välförsett marketenteri |
| Barnpassning | På arenan från kl 9.30 |

| | |
|-----------------------------|--|
| Miniknat | På arenan från kl 9.30 till 11.00 |
| Första hjälpen | Hjärtstartare från Techmedico samt material för egenvård finns på plats i anslutning till målet |
| Sportförsäljning | Vetlanda Team Sportia |
| Överdragskläder | Ingen transport av överdragskläder från start. |
| Priser | Priser i ungdomsklasser. Pris till de tre första i elitklasserna. Utlottat pris bland deltagare i övriga klasser. |
| Tävlingsledare: | Cissi Lingerud, 0708-74 57 31 cissi.lingerud@globalnet.net och Kerstin Tjernlund, 070-627 34 63 kerstin.tjernlund@gmail.com |
| Banläggare: | Marko Karkulehto |
| Bankkontrollant: | Anders Wetterling |
| Tävlingskontrollant: | Sven-Åke Granquist |
| Presskontakt: | Kerstin Tjernlund |
| Jury: | Lena Sandgren Swartz, OK Orion Thomas Johannesson, Ronneby OK Peter Sunnegårdh, Ronneby OK |

Välkomna



Sparbanken
i Karlshamn

