


**Vårloppet För-SM lång lördag 26 mars 2016 med Blekinge-cupen för Blekinges ungdomar
PM**

Samling	Motorpavallen, Jämshög. Vägvisning utmed riksväg 15 i rondellen SO Jämshög.
Parkering-arena	Max gångväg 700 meter.
Strukna klasser	Klasserna H35, H20 och D20 utgår.
Start	<p>Första start 10.00. Efteranmälda lottas in i startfältet. Startlistor publiceras när alla efteranmälda registrerats. Inskolning, U1, U2 och Öppen motion har fri starttid = startstämpling.</p> <p><u>Start 1, följ orange-vit snitsel 1100 m. Väg, lättframkomligt, ingen stigning.</u> <u>Toalett på väg till start 1!</u> D18E, H18E, D20E, H20E, D21E, H21E, D21, H21, H21K, H40, Insk, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM6, ÖM9 D10, H10, D12K, H12K, D12, H12, D14K, H14K, D14, H14, D16K, H16K</p> <p><u>Start 2, följ orange-blå snitsel 600 m. Väg, lättframkomligt, ingen stigning.</u> <u>Ingen toalett vid start 2!</u> D16, H16, D18, H18, D21K, D35, D40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, D65, H65, D70, H70, D75, H75, H80, H85, ÖM7, ÖM8</p>
Överdrag	Transporteras tillbaka från start 1 och 2.
Stämplingssystem	<p>SportIdent. Hyrbricka 30 kr, ej återlämnad bricka debiteras 350 kr. Hyrbrickor utlämnas vid sekretariatet. Glöm ej att tömma och checka på väg till start!</p> <p>Om SportIdent-enheten inte verkar att fungera, stämpla på kartan i reservrutan med stiftklämman som finns på kontrollställningen!</p>
Maxtid	Maxtid 2,5 timmar
Karta, kontrollbeskrivning	<p>Jämshög-Boafall, reviderad 2016 av Marko Karkulehto. Tävlingskartorna har blå meridianer. DH60 och äldre samt ÖM7 har skala 1:7 500 och digitalutskrivna kartor. HD16-21 utom HD16K har skala 1:15 000 och offset-tryckta kartor. Övriga klasser har skala 1:10 000 och digitalutskrivna kartor. Kontrollbeskrivningen är utskrivet på tävlingskartan och det finns lösa vid starten.</p>
Terräng	<p><u>Terrängtyp:</u> Området består till största del av bokskog och granskog. Rikligt med stigar, vägar och stenmurar som huvudsakligen går i NV-SO riktning. Ungdomsbanorna går till vissa delar i kulturmarks-områden.</p> <p><u>Kupering:</u> Måttlig kupering med några partier av stark kupering på de längre banorna.</p> <p><u>Framkomlighet:</u> I huvudsak mycket god framkomlighet men partier med stembunden mark förekommer. I slutningarna är lövträden (bok) mest framträdande med mycket god sikt. I övrigt är det granskog i varierande ålder, sikt och framkomlighet. Enstaka vindfällen finns över hela tävlingsområdet. Endast de som är löphindrande är markerade med mindre gröna ytor på tävlingskartan. Gallringsområden finns, och berör alla tävlingsklasser med skala 1:15 000. Se kartjustering vid start!</p> <p><u>Taggtråd finns i anslutning till stenmurar i områdets östra del. Se upp vid passage!</u> <u>Samtliga banor passerar lätt trafikerad väg. Se upp vid passage!</u></p>

Banor, Vätska	<p>Förbjudna områden är markerade på tävlingskartan och förtydligade i terrängen med blå-gul snitsel där heldragen begränsningslinje är markerat på banpåtrycket. Klass U1 har en vitsnitslad sträcka i terrängen. Indirekt berör den även klasserna DH12, DH14K och ÖM3. Se kartjustering vid start!</p>  <p>Den snitslade stigen är markerad på kartan enligt illustrationen.</p> <p>Tempererat vatten och "sportdryck" finns enligt följande: H21E, D21E och H20E har två vätskekontroller. H18E, D18E, D20E och H21 har en vätskekontroll.</p>
Nummerlappar	<p>Ska bäras av löpare i DH18-21E, självservering vid start</p>
Skuggning	<p>Löpare i tävlingsklass får före eget lopp utföra skuggning i Inskolningsklass, U1, U2, ÖM1. I övriga Öppna motionsklasser får skuggning endast ske efter eget lopp. Den som skuggar ska vara äldre än 17 år. Skuggning före eget lopp får ej utföras av löpare i rankingmeriterande klasser.</p>
Viltrapport	<p>Rapportera om du har observerat älg, rådjur, dovhjort eller vildsvin. Lämna gärna rapport om raserade stenmurar eller stängsel!</p>
Öppna klasser	<p>Försäljning mellan 09.00-11.00, se särskilt PM på arenan! Start mellan 09.30-11.30.</p>
Toaletter	<p>Vid arenan och på väg till start 1.</p>
Dusch	<p>Följ blåvit snitsel 600 m. Tempererad dusch inomhus i Jämshögs skola (damer) och Jämshögs Folkhögskola (herrar).</p>
Första hjälpen	<p>I anslutning till arenan (I klubbstugan vid A-plan.)</p>
Försäljning	<p>Välförsett marketenteri på arenan. Vetlanda Sport sportförsäljning.</p>
Barnpassning	<p>Inomhus i anslutning till arenan (I klubbstugan vid A-plan.) Öppnar kl 09.00.</p>
Miniknat	<p>Finns i anslutning till barnpassningen. Start mellan 09.00-11.00.</p>
Priser	<p>Priser i ungdomsklasserna och upp tom DH21, lottade priser bland övriga klasser. Pris till alla i klasserna Inskolning, U1 och U2, som kan hämtas direkt efter loppet.</p>
Tävlingsledare	<p>Malin Åman 0738-42 40 20</p>
Banläggare	<p>Per-Arne Höög</p>
Pressvärd	<p>Per-Arne Höög, 0768-12 94 51</p>
Bankkontrollant	<p>Sven-Erik Frick, FK Göingarna</p>
Tävlingskontrollant	<p>Magnus Kärvhag, OK Skogsfalken</p>
Tävlingsjury	<p>Lennart Smedenmark, Blekinge OF (ordförande) Anders Pettersson och Johanna Wilhelmsson, Karlskrona SOK</p>

Välkomna !