



PM etapp 1 – Medeldistans - fredag 13 juli

Arena Sjögärde, öster om Frillesås samhälle. Se karta i Eventor

Vägvisning Vägvisning från E6 avfart 57 Frillesås, därefter ca 6 km.
Vägvisning från campingen, avstånd ca 9 km

Parkering Avstånd till arenan från max 500 m. Avgift 10 kr. Obs! husbilar kan parkera i nära anslutning till arenan. Obs! Följ skyltningen och parkeringsvakternas anvisningar.

Direktanmälan Open klasser, Inskolning, U1 och U2 (se nedan) säljes i Direktanmälan kl. 15.00 – 18:00. Pris vuxna 110 kr, ungdom 65 kr.

Inskoln grön	1600m	U1 grön	1780m
U2 vit	2150 m	Open 1 vit	2380m
Open 2 vit	3390m	Open 3 gul	2660 m
Open 4 gul	4130m	Open 5 orange	3370m
Open 6 röd	5570m	Open 7 blå	2950m
Open 8 svart	4220m	Open 9 svart	6110m
Open 10 violett	4470m	Open 11 violett	5370m

vit, gul = lätt; orange, röd, violett = medelsvår; blå, svart = svår
Banlängder för övriga klasser framgår av startlistorna.

Start Första start kl. 16.00. Efteranmälda startar före ordinarie start. Sen start tillåten max 30 min efter ordinarie starttid.
Inskolning, U-klasser motions- och Openklasser har fri starttid mellan kl. 15.30 och 18.30
Start 1: HD18-21 Elit, D18-55, D21 kort, H18-60, H21 kort. Orange-vit snitsel. Avstånd från arena 1600 m, lättframkomligt, ca 1000 m stig.
Start 2: Alla övriga klasser. Orange-blå snitsel. Avstånd från arena 900 m, lättframkomlig terräng.

OBS ”Gåframtid” är **2 minuter** före angiven starttid

<i>Överdragskläder</i>	Transporteras från Start 1 .
<i>Nummerlappar</i>	HD14 och HD18-21 elit. Självservering vid start. Elitklasserna behåller sina nummerlappar och använder dem även vid etapp 2.
<i>Kontroller</i>	Kontroller är markerade med orange/vita skärmar.
<i>Stämplingssystem</i>	Stämplingssystem Sportident. Stiftklämma finns som reserv om stämplingsenheten inte fungerar. Tömning av SI-bricka sker på väg till start. Alla ska checka vid start. Klasser med fri starttid ska startstämpla. Hyra av SI-bricka 30 kr (ej återlämnad bricka debiteras med 600 kr).
<i>Utstämpling</i>	Alla löpare – även de som bryter – ska stämpla ut i sekretariatet.
<i>Terrängbeskrivning</i>	Äldre granskog med minimal undervegetation, tallskog med blåbärsris i botten. Stråk med rena hållmarker (obs! gulmarkerade på kartan). Få hyggen och grönområden. <i>Kupering:</i> Måttlig till stark för klasserna som utgår från start 1 samt de längre banorna från start 2. Måttlig kupering för övriga klasser. <i>Framkomlighet:</i> Mestadels god framkomlighet. Observera att det är brant nerför i slutet av alla banor. Ta det försiktigt och tänk på er egen och medtävlarnas säkerhet!
<i>Snitsling</i>	Ett antal otydliga stigar har förstärkts med vit snitsel i terrängen. Ett antal konstgjorda stigar är tryckta med violett på kartan och markerade med vit snitsel i terrängen. Det är inget tvång att följa dessa, men det rekommenderas för de lättare banorna då det underlättar väsentligt. Observera dock att snitslingen inte nödvändigtvis är från en kontroll till nästa.
<i>Karta</i>	Sjögärde. Reviderad våren 2012 av Carlsson & Svanberg. Senast använd vid Snötrampen 2009. Skala 1:10 000 för alla klasser utom DH65-DH 85 som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m. Offsettryckt karta för skala 1:10 000, certifierad utskrift för skala 1:7 500.
<i>Förbjudna områden</i>	Golfbanan är huvudsakligen förbjudet område och till stora delar markerad med blå-gul snitsel i terrängen. Undantag från det förbjudna området är en smal remsa i norra änden av golfbanan där konstgjord stig passerar, se kartprov vid start 2 (start 1 berörs ej).
<i>Lokalt tecken</i>	x – träbyggnation (större trälåda, träkoja och dylikt).
<i>Kontrollbeskrivningar</i>	Lösa kontrollbeskrivningar finns vid start. De är även tryckta på kartan,
<i>Maxtid</i>	2 timmar för samtliga klasser.

<i>Klädsel</i>	Heltäckande klädsel krävs men korta ärmar är tillåtet.
<i>Skuggning</i>	Tillåten i Inskolning, U1 och U2 samt Openklasserna. Skuggningskarta i färg finns i Inskolning, U1 och U2. Löpare som springer rankingmeriterande klass får ej skugga före egen start.
<i>Vätska</i>	Finns på arenan och vid start 1.
<i>Viltrapport</i>	Ev. iakttagelser rapporteras till sekretariatet.
<i>Servering Miniknat</i>	Välförsedd servering med sedvanlig fika samt glass, pastasallad, hamburgare. Start mellan 15:30 och 18:00. Kostnad 20 kr.
<i>Barnpassning.</i>	Finns på arenan för barn 3-8 år. Barnen ska vara blöjfria. Vid anmälan på plats 50 kr.
<i>Sjukvård</i>	För akuta skador finns på arenan. Hjärtstartare finns i sjukvårdstältet.
<i>Toalett</i>	På arenan samt vid start 1.
<i>Dusch</i>	Varmdusch anslutning till arenan. OBS! Vi har långa transportvägar. Var lojala mot dem som startar sent. Spara på vattnet!!
<i>Startlistor och resultat</i>	Startlistor i Eventor, på arenan och på campingen. Resultat i Eventor samt på arenan och på campingen.
<i>Prisutdelning:</i>	Söndag 15 juli efter avslutad 3-dagarstävling!
<i>Camping</i>	Se separat PM.
<i>Sportförsäljning</i>	Team Sportia
<i>Tävlingsjury</i>	Sven-Erik Dahlberg, IK Trenne, ordförande Carina Andersson, FK Friskus Peter Badenfelt, Falkenbergs OK
<i>Tävlingsorganisation</i>	Tävlingsledning: Bengt Hansson, OK Löftan 0705 301502 tävlingschef Linnéa Carling, Fjärås AIK 0733 100624, bitr. tävlingsledare Erik Toftered, IF Rigor 0760 612862, campingchef
	Presskontakt: Björn Lekman 070 9524038
	Tävlingskontrollant: Mats Kågeson, Göteborgs OF
	Banläggare: Stefan Ring, OK Löftan
	Bankkontrollant: Steffen Häggström, IF Rigor

