



# DM i långdistans Östergötland

## PM



### Nationell långdistans söndagen den 3 september 2023

Arena:	Bäck, ca 4 kilometer norr om Ulrika. GPS: 58.1592364,15.4279534. Vägvisning i Ulrika samhälle. Tävlände som kommer norrifrån rekommenderas att köra via Vikingstad till Ulrika samhälle.
Parkering:	På anvisad plats i anslutning till arenan. P-avgift 20 kr. Swish 123 371 26 35.
Karta:	Bäck. Utdrag ur Ulrika kartdatabas. Skala 1:15 000 för HD18, HD20 och HD21. Skala 1:10 000 för HD16, HD35, HD40 och Svår 7 km. Övriga skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m. Kartan ritad 2018–2023 av Lars Larsson. Digitalutskriften karta från BL Idrottsservice på av SOFT certifierad färglaserskrivare.  Löpbarheten för drivningsvägar är inte redovisad.  Kolbottens karttecken: rund svart ring: o  Det finns en konstgjord stig på kartan, redovisad som en violett stig. Den är snitslad med röd-vit snitsel i skogen.  Flera förbjudna områden är markerade på kartan, och heldragna kanter är snitslade med blå-gul snitsel i skogen. Även utan snitsel är områdena förbjudna att beträda.  Några mindre stigar är förtydligade med vit snitsel.  Det finns glada och ledsna gubbar i skogen för Inskolningsklass.
Terrängbeskrivning:	Skogsmark med mestadels gammal skog med en hel del nya hyggen på grund av barkborreangrepp. De längre banorna möter även kulturmark. Svag till måttligt kuperad terräng. Några partier är mer kuperade och detaljrika.  Framkomligheten är god men områden med stembunden mark förekommer. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog.  Det har varit avverkning av granbarkborreangripna träd in i det sista, och en del avverkningar har tyvärr påverkat banorna, men i mindre omfattning.
Start:	Första starttid 10:00. Lottad starttid i samtliga klasser, förutom i Inskolning och Öppna klasser. Efteranmälda lottas in i ordinarie startlista, som publiceras på Eventor under fredagen 31 augusti.  Fri starttid mellan 10:00-11:30 för Inskolning och Öppna klasser (se nedan).  Två startplatser.  <b>Startplats 1.</b> Avstånd ca 1 900 meter. Grusväg. Orange/vit snitsel. Observera att den inledande sträckan är trafikerad och att det är trångt på den delen. Håll ut och gå på vänster sida av vägen!  HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, Svår 7 km.  <b>Startplats 2.</b> Avstånd ca 400 meter. Grusväg. Orange/blå snitsel.  Övriga klasser.

	Vid startplats 2 finns funktionärer som hjälper nybörjare.
Varvning och kartvändning:	Några klasser har varvning, med påföljande kartvändning. Detta innebär att i samband med att man tar varvningskontrollen i anslutning till arenan, vänder man på kartan och varvningskontrollen blir därmed startpunkt för det avslutande varvet. Från startpunkten är det snitslat till nästa kontroll.  Detta gäller klasserna HD21, HD45, H50 och H55. Observera att HD21 har en särskild sponsorkontroll som varvning. Se särskilt varvnings-PM.
Vätska:	Det finns rikligt med vätskekontroller för de längre banorna. Även vid varvningen finns vätska.
Nummerlappar:	HD21 samt HD16 ska bära nummerlappar. Självservering vid respektive start. Medtag egna säkerhetsnålar.
Kontrolldefinitioner:	Finns tryckta på kartan samt lösa i startfällan.
Överdragskläder:	Överdragskläder kommer kontinuerligt att transporteras från <b>startplats 1</b> till Arenan och återfinns på avsedd plats på väg mellan mål och dusch. Ingen transport från startplats 2.
Strukna klasser:	I nuläget inga strukna klasser. Eventuellt strukna klasser presenteras i samband med att startlistan publiceras på Eventor.
Vakansplatser:	Det finns fem vakansplatser per klass i DH10–16 för anmälan på tävlingsdagen till efteranmälningsavgift (ordinarie avgift +50%, dvs 142,50 kr). Anmälan måste ske i sekretariatet i tid innan den inlottade vakansplatsens starttid.
Skuggning:	Är tillåten i klasserna Inskolning och Mycket lätt. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass eller rankingmeriterande klass.
Öppna klasser:	På tävlingsdagen finns möjlighet att anmäla sig till följande klasser: Inskolning, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km, Svår 5 km, Svår 7 km. Anmälan på arenan 09.30 – 11.00. Kostnad 180 kr för vuxna, 95 kr för ungdom tom 16 år. Faktureras till klubbarna i efterhand, eller betalning på plats, med Swish 123 557 41 08.  Inskolningsklassen har skyltar med glada och ledsna gubbar som hjälp för vägvalen.
Stämplingssystem:	SportIdent, ej Touchfree. Ange SI-nummer vid anmälan. Löpare som inte angett SI-nr tilldelas en hyrpinne, kostnad 30 kr. Byte av pinnummer på tävlingsdagen kostar 40 kr, borttappad hyrpinne 500 kr
Bevakning:	Vi har särskild bevakning av klasserna HD21 och HD16. Rapporteringen stöds av radiokontroller och varvning samt förvarning.
Resultat:	På arenan och i Liveresult. Slutresultat på Eventor.
Kartinsamling:	Löparen behåller sin karta efter målgång. Det är inte tillåtet att visa kartan för den som inte har startat.
Maxtid:	2,5h
Vilt i skogen:	Var vänlig rapportera eventuellt vilt i viltrapporten i anslutning till målet.
Priser:	DM-plaketter till alla segrare samt 2:a och 3:e plats för klasser upp till HD21. Uppmuntringspris till ungdomarna. Inskolningslöpare går till prisbordet direkt efter målgång.

	I samband med tävlingens prisutdelningen sker även utdelning av DM-plaketter till Natt-DM-medaljörerna.
Toaletter:	Vid arenan och vid startplats 1.
Omplåstring:	Omplåstring finns vid i närheten av målet. Det finns även tillgång till hjärtstartare.
Dusch:	I anslutning till arenan. Tempererad utomhusdusch.
Servering:	Sedvanligt marketenteri. Grillade hamburgare och halloumburgare. Swish betalning önskvärd. Swish 123 236 12 77
Barnaktiviteter:	Barnpassning och Micro-OL på arenan finns till avgift 20 kr. Betalas med Swish 123 557 41 08.
Tävlingsledare:	Erik Helander. Epost: ifkekan@gmail.com Mobil: 0734-185762.
Presskontakt och upplysningar:	Erik Helander. Mobil: 0734-185762.
Banläggare:	Bo Jernberg, tillsammans med Tilde Eveborn.
Tävlingskontrollant:	Jan Pettersson, OK Skogsströvarna.
Bankkontrollant:	Mattias Nilsson, Björkfors Golf.
Tävlingsjury:	Gitte Engström, Linköpings OK. Björn Karlsson, OK Denseln. Sören Nilsson Påledal, OK Skogsströvarna.
Tävlingsbestämmelser:	SOFT:s tävlingsregler gäller.

**IFK Linköping OS hälsar alla varmt välkomna till ny karta och ny skog!  
Passa på att besöka Ulrikas HittaUt-kontroller. Kartor kan hittas i markan eller i Ulrika  
Butik och Café**