



# Ronneby OK PM



## SM Ultralång med Elitserien och Silva Junior Cup Söndagen 11 april 2010

### Samlingsplats

Ettebro, vägvisning Rv 27, 12,5 km norr om Ronneby.

### Parkering

På anvisad plats. Avgift 20 kr. Avstånd P-Arena max 250 m.  
Bussar parkerar efter anvisning av funktionär.

### Klasser

#### Banlängd

#### Beräknad segrartid

D21	D20	H21	H20
15,3 km	12,1 km	23,6 km	19,2 km
110 min	99 min	146 min	125 min

Klasserna D21 och H21 ingår i Elitserien 2010. Klasserna D/H20 delas upp i samtliga fyra juniorklasser avseende poängfördelning i Silva Junior Cup.

### GPS-Tracking

Ett antal utvalda löpare kommer att bära en GPS-enhet under tävlingen. Vilka kommer att framgå av lista anslagen vid Infotältet, där dessa enheter också hämtas ut senast 20 minuter innan start. GPS-enheten lämnas sedan vid målet i anslutning till utstämplingen. Ingen löpare får ta del av GPS-sändningen innan start.

### Incheckning

Deltagarkuvert innehållande nummerlappar och matbiljett hämtas i Infotältet vid ankomst till Arenan. OBS! Medtag egna säkerhetsnålar till båda nummerlapparna.

### Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras väl synliga på bröst och rygg.

### Start

Gemensam start klassvis på Arealen.

<b>H20</b>	<b>10:30</b>
<b>H21</b>	<b>10:40</b>
<b>D20</b>	<b>10:50</b>
<b>D21</b>	<b>11:05</b>

### Spridningsmetod

Spridning förekommer i samtliga klasser. Var observant på att eventuella "fjärilar" tas i rätt ordning.

### Återbud

Lämnas via [sm@rok.nu](mailto:sm@rok.nu) eller 070-5715984 på tävlingsdagen



**ELITSERIEN**

SM Ultralång  
2010

Silva Junior Cup  
**SILVA**  
Get out there™



<b>Tävlingsregler</b>	SOFT's tävlingsregler gäller.
<b>Varvning/kartbyte</b>	H21, H20 samt D21 har varvning med kartbyte inne på arenan. Det är varje löparens eget ansvar att ta rätt karta från kartplanket. Den som tar annan löparens karta diskvalificeras.
<b>Vätska</b>	Vätska (vatten och sportdryck, Enervit G) serveras vid start, varvning och målgång samt ute på banan. Langning av vätska är tillåten på särskild plats vid varvningsfälla (Ej D 20). Vid langningsfällan finns automatisk förvarning där löpare förvarnas ca 2 min före varvning.
<b>Karta</b>	Ettebro, skala 1:15 000 ekv. 5 m. Nyritad 2009 av Kenneth Kaisajuntti. Offsettryckt. Löpare erhåller ny karta efter tävlingen. Utdelas vid info-tältet efter kl 13.00.
<b>Lokala tecken</b>	Svart x=Grillplats, Svart o=Kolbotten, Grönt /=Större vindfälla.
<b>Kartjustering</b>	I anslutning till de första kontrollerna på flera av banorna håller markägaren på att bygga en ny traktorväg. Denna är markerad på kartan som ett gult stråk genom skogen. Sprängnings- och grävarbeten är utförda under de senaste dagarna varför kartan inte är korrekt i anslutning till detta. Se kartjustering i startfällan.
<b>Passage av bäck</b>	Kartan genomkorsas från norr till söder av ett översvämmat vattendrag. Detta får enbart passeras vid på tävlingskartan utmärkta platser samt vid områden markerade på kartjusteringen. Se kartjustering i startfällan.
<b>Förbjudna områden</b>	Förbjudna områden är markerade på kartan med violett raster. Tomtmark är absolut förbjudet att beträda. Vägar som går helt igenom tomtmark är dock tillåtna att springa på.
<b>Farligt område</b>	Det finns en mindre sankmark med djupa torvgravar som är markerad på kartan med tecknet för farligt område.
<b>Terrängbeskrivning</b>	Skogsmark med skogsvägar och stigar i normal omfattning. Området närmast Arenan består av kulturmark med betade ängs- och skogsmarker. Måttlig kupering. God till begränsad framkomlighet. Övervägande del granskog men även partier med lövskog förekommer. Området är mycket lämpligt för vägvalsoorientering. Inom hela området förekommer områden med planteringar och kalhyggen med begränsad framkomlighet.





<b>Omkl/dusch</b>	Varmdusch utomhus vid Arenan.
<b>Klubbtält</b>	Klubbtält får endast placeras på anvisad plats på södra delen av Arenan.
<b>Servering/Mat</b>	Välsorterad marka på Arenan. Lunch ingår i anmälningsavgiften och serveras till alla SM-löpare mellan kl 13.00 och 15.00.
<b>Onlinebevakning</b>	Följ tävlingen via <a href="http://www.rok.nu">www.rok.nu</a> .
<b>Sportförsäljning</b>	RA-Sport, Hyltebruk.
<b>Prisceremoni</b>	Cirka kl.14:00. Tid meddelas av speaker.
<b>Nationell tävling</b>	Nationell medeldistanstävling arrangeras samtidigt som Ultralång-SM. Se särskilt PM.
<b>Tävlingsjury</b>	Anslås på arenan
<b>Tävlingsledare</b>	Lennart Smedenmark, 070-5715984
<b>Tävlingskontrollant</b>	Lars-Gunnar Bengtsson, Stigmännen-Karlshamns OK
<b>Banläggare</b>	Ingemar Ericsson, 070-5081725
<b>Bankontrollant</b>	Rune Bengtsson, BIOF
<b>Pressansvarig</b>	Christer Svensson, 0738-545738

**LYCKA TILL I SKOGEN!**



**ELITSERIEN**

**SM Ultralång  
2010**

Silva Junior Cup  
**SILVA**  
Get out there™