



OK LINNÉ

PM för nationella tävlingar i PreO, långdistans och tempo

Söndagen den 19 september 2010



Samling

Skogsvallens IP i Storvreta. Storvreta nås vi E4 avfart 189, ca 1 mil norr Uppsala eller väg 290 från Uppsala mot Österbybruk. I rondellen ca 1 km efter E4, sväng höger in mot Storvreta. Efter ytterligare ca 1 km avfart mot IP markerad med skärm. Fortsätt denna väg och under järnvägen och snart kommer Du till den stora parkeringen.



Parkering

Sker på anvisad plats. Avstånd P-TC ca 200m, följ skyltning till skidstadiodelen av IP där TC är för hela dagen.

Service

WC, även handikappanpassad, finns nere vid serveringen i en av de blå byggnaderna vid IP.

Efter kl 13 har vi tillgång till ett omklädningsrum och dusch på IP. Dessförinnan har vi tillgång till lokalerna i skidstadion byggnaden uppe vid TC.

En stor och fin servering, öppen 09-16, finns nere vid IP där man kan köpa kaffe, läsk, mm, korv, varma smörgåsar och pizza-slice.

Prisutdelning

Gemensam för de båda tävlingarna så fort som möjligt efter Tempo-tävlingen.

Karta

Särtryck ur Uppsala OL-allians kartdatabas. Skala 1:4 000, ekvidistans 2m. Ritad 2009/2010, PreO reviderad 2010. Laserutskrift. Med tanke på skalan så är kontrollringarna ca 7mm.

Funktionärer

Tävlingsledare:	Martin Fredholm 0701-73 15 69
Banläggare:	Owe Fredholm 070-593 81 41 Eva Fredholm 0706-39 51 81
Bankontrollant:	Lars Andersson och Martin Fredholm
Tävlingskontrollant:	Nils Wahlberg, Upsala Studenters IF

PreO Lång:

Banlängder

1700-2000m.

Maxtid

120-140 min. Exakt tid finns angiven på kontrollbeskrivningen.

Terräng, underlag

Svagt kuperad skogsterräng med mestadels god sikt.

Huvuddelen av banan går på ett välpreparerat elljuspår, en del på en mycket fin skogsväg samt en mindre sträcka på en mindre stig.

Kontroller

I Elitklassen och A-klassen kan det förekomma falska kontroller. Tävlingsområdet är mycket flackt med mestadels mycket god sikt. I början finns en mindre men inte särskild brant stigning och därefter en nedförsbacke. För kontrollerna används bl.a. mycket små höjdskillnader i terrängen. Banläggningen är sådan att falska kontroller inte finns där man använder diffusa höjdskillnader utan det är ”tydliga” falska både i Elit- och A-klassen.

Start	Första start 10:00. Avstånd TC – start: 300m. Pre-A och Pre-B gör en liten avstickare för tidkontroller på väg till start. Kö-start enligt startlistan. Vid riktiga starten sker start med 1 minuts mellanrum.
Efter målgång	Följ anvisad väg tillbaka till TC där startkortet lämnas in. Pre-Elit gör en liten avstickare på 200m för tidkontroller på väg tillbaka till TC. Avstånd mål – TC: 200m.
Tempo:	
	TempO tävlingen går längs en slinga söder om TC, ca 1 km lång. Huvuddelen på välpreparerade vägar med undantag för en kort stig med mycket rötter och stenar där inte rullstolarna kommer fram. Rullstolsdeltagare får göra en omväg och får särskild instruktion för det. I stort sett inga höjdskillnader på slingan förutom vid den andra kontrollstationen som är belägen på en skidviadukt. Banan innehåller mycket varierande uppgifter från kontroller på mycket nära håll till kontroller på långt avstånd.
Karta	Samma som på förmiddagen.
Stationer	Det är totalt 5 kontrollstationer. Elitklassen har 5 kontroller på varje station utom på sista som bara har 4 kontroller. A-klassen har 4 kontroller på varje station utom på sista som bara har 3 kontroller.
Start	De tävlande stannar vid Stopp-skyld och inväntar att bli framkallad till kontrollstationen. Vid första stationen startar vi med köstart enligt startlistan. Starttiderna är ungefärliga. Vi kör igång med tempo-tävlingen så snart långdistansen är färdig och alla förberedelser är klara.
Procedur	Samtliga 3-5 kartor erhålls när tiden startar. Svar skall avges för karta nr 1 innan den tävlande själv skall bläddra till karta 2 osv. Den tävlande får således inte titta på karta 2 före svar avgivits på karta 1 osv. Man får ej heller bläddra tillbaka. Tiden stoppas när svar avgivits för den sista kartan.
Tid	Vid tidigare TempO tävlingar har maxtiden vid varje station varit 45 sek per kontroll och samma strafftid vid fel svar. Eftersom TempO är inne i en försöksperiod kommer vi att tillämpa 30 sek maxtid per kontroll och 60 sek strafftid. Maxtid per station är således $3 \times 30 \text{sek} = 90 \text{sek} = 1 \text{min } 30 \text{sek}$, $4 \times 30 \text{sek} = 120 \text{sek} = 2 \text{min}$ eller $5 \times 30 \text{sek} = 2 \text{min } 30 \text{sek}$. Varning "20 sek kvar" lämnas oavsett antal kontroller på stationen.
Beräkning	Summan av använd tid räknas + strafftid som är 60 sek per felaktigt svar. Ej avgivet svar vid maxtidens utgång räknas också som felaktigt svar och ger strafftid.
Kontroller	Falska kontroller kan förekomma på Elit-banan. Falska kontroller finns inte på A-banan.

Välkomna önskar OK Linné