

PM Sankt Hans Extreme 26 maj 2009



Samlingsplats

Tävlingscentrum (TC) för Sankt Hans Extreme 2009 är uppe på Sankt Hans Backar, på flcken precis nedanför högsta toppen. För bilburna löpare hänvisar vi till Lunds Stads allmänna parkeringar. Åker du kollektivt tar du lämpligen linje 3 mot Nöbbelöv, går av vid hållplats "Sofiaparken", går sedan bron över Norra Ringen och fortsätter uppåt på Sankt Hans Backar.

Regler

Det är löparens eget ansvar att stämpla vid utsatta enheter och att följa den snitsling som finns. Medveten, eller omedveten, fellöpfung medför omedelbar diskning. All tävling sker på egen risk.

Efteranmälan och startavgift

Efter 19:e maj 2009 gäller efteranmälan. Du kan efteranmäla dig på internet fram till den 25:e maj, kl 14.00. Efteranmälningsavgiften betalas på tävlingsdagen.

Du kan även efteranmäla dig på plats på tävlingsdagen mellan kl 17.00 och 18.00. Efteranmälningsavgiften är 200:- för vuxna och 120:- för ungdomar/juniorer t o m 20 år och studenter. Har du egen sportidentbricka och anger detta vid anmälan får du 20:- rabatt. Löpare från Lunds Orienteringsklubb betalar 40:- (oavsett bricka, junior etc.)

Anmälningsavgift/efteranmälningsavgift måste erläggas för att få starta, annars nekas deltagande i tävlingen.

Nummerlapp

Din nummerlapp hämtar du ut mellan kl 17.00 och 18.00 för startande i Lightklasserna och mellan 17.30 och 18.30 för startande i Extremeklasserna.

Klasser/banlängder

Herrar/Damer Extreme, 10km, fyra varv och totalt 560 m stigning.

Herrar/Damer Extreme Light, 5 km, två varv och totalt 280 m stigning.

Starttider

Herrar/Damer Extreme Light, 18.30

Herrar/Damer Extreme, 19.00

Tidtagning

Tidtagning vid St Hans Extreme 2009 görs med hjälp av tidtagningssystemet SportIdent. Löparen bär själv med sig en SI-bricka - en röd liten pinne - runt loppet. SI-brickan fästs på fingret med ett band. Vid några platser längs banan ska man stämpla i utsatta enheter. Enheterna är små elektriska apparater med ett hål i. SI-brickan hålls i detta hål tills dess att en ljud- och/eller ljussignal ges. Då är stämplingen gjord. Förfarandet tar mindre än en sekund.

På tävlingsdagen finns arrangörer till hands vid stämplingarna och en kort demonstration genomförs före start. Löparen ansvarar för att brickan förs över mållinjen. Löpare som tappat sin bricka debiteras kostnad för ny (300:-) och ingen sluttid kan fås. (Att tappa sin bricka är dock mycket sällsynt...)

Maxtid

2 timmar

Banan/snitsel

Banan/slingan är utmärkt rikligt med snitslar. På flera ställen finns heldragen snitsel och däremellan hänger snitslar med täta intervaller. Arrangören ombesörjer för riklig och tydlig snitsling så att inga missförstånd ska ske. Det finns även funktionärer ute på slingan för att se till att snitslarna följs. Löparen är dock själv ansvarig för att springa rätt. Underlaget är mestadels gräs eller något upptrampad stig.

Start

Gemensam start nedanför backarna (norrut) för respektive klass (se starttider ovan). Arrangör meddelar när starten går.

Målgång

Vid målgång sker målstämpling och därefter utläsning av sport-identbricken. Om flera löpare går i mål samtidigt avgör måldomare ordningen på dessa in i mål. Alla löpare som går i mål får banan.

Vätska

Vätska vid passering av TC kommer att finnas bestående av vatten och sportdryck. Vätska i form av vatten finns också nere i den stora gropan (amfiteatern) i slutet av banan.

Vätskekontrollerna blir således efter ca 0.6 km, 2.2 km, 3.2 km, 4.7 km, 5.7 km, 7,2 km, 8.3 km och 9,7 km. Naturligtvis finns vätska att tillgå efter målgång.

Lagtävling

Lagtävlingen består av att man räknar ihop snabbaste tiden på 40 km på 4-8 löpare som anmält samma lag/klubb/förening vid anmälan. Pris till snabbaste laget.

Priser

Craft och Puma tillhandahåller priser. Hederspriser till de bästa individuellt och vinnande lag samt utlottade priser.

Diplom

Diplom till löpare som fullföljer sitt 5:e Sankt Hans Extreme.

Marketenteri

På TC kommer det att finnas försäljning av enklare förtäring såsom bananer, grillad korv med bröd, godis, dricka m m.

Omklädning

Tält för omklädning finns vid samlingen.

Dusch

Ingen dusch finns.

Toalett

En enklare toalett finns vid samlingen.

Bansträckning/-profil

Se separat karta/SHEs hemsida

Tävlingsjury

Finns och består av personer i arrangörsklubben.

Pressansvarig

Pressansvarig är Mattias Eriksson.

Kontakt

Anna Olsson Lunds OK, Tävlingsledare
070-403 65 37

(Vill du prova på orientering? Missa inte Lunds OK:s sprinttävling på Sankt Hans Backar den 31 maj.)

