

PM

ÅM-Ultralång / OL-Cup 2

16 maj 2026

Långnäs Hamn, Lumparland.
Banläggare: Ellen Rosenberg, LUIA
Resultat: Jörgen Mattsson

Banlängder

H21 (Svart): 11,6 km, kartbyte (vända på kartan), skala 1:10 000/1:7 500, A3
D21 (Svart): 7,9 km, kartbyte (vända på kartan) skala 1:10 000, A3
H40, H50 (Svart): 7,9 km, kartbyte (vända på kartan), skala 1:7500, A3
H17-20 (Svart): 7,9 km, kartbyte (vända på kartan), skala 1:10 000, A3
H60, D50, D40 (Blå): 7,2 km, skala 1:7500, A3
D17-20 (Blå): 7,2 km, skala 1:10 000, A3
H70, D70, D60 (Blå): 3,4 km, skala 1:7500, A4
D16, H16 (Lila): 5,7 km, skala 1:10 000, A4
D14, H14 (Orange): 3,4 km, skala 1:10 000, A4
D12, H12 (Gul): 2,2 km, skala 1:10 000, A5
D10, H10, Inskolning (Vit): 1,7 km, skala 1:10 000, A5
Öppen Lätt (Gul): 2,2 km, skala 1:7500, A4
Öppen Medel (Orange): 3,4 km, skala 1:7500, A4
Öppen Svår (Lila): 5,7 km, skala 1:7500, A4
Öppen Svår kort (Svart): 4,3 km, skala 1:7500, A4

HD16 och äldre, samt Öppen Svår har möjlighet till vätska minst en gång under banan.

Karta

Utskriven A3/A4 ekv 5 m.

Kartan har uppdaterats med grönt/gult/stigar inför dagens tävling, avvikelser kan förekomma speciellt gällande grönt och gult pga. att kartan börjar bli gammal.

Snitslad rutt för HD10, HD12 och Öppen Lätt med vitt band i terrängen och markerad på kartan, såsom en konstgjord stig.

Kontrolldefinitioner

Finns både tryckta på kartan och lösa. Självservering av lösa kontrolldefinitioner här intill.

Start

Gemensam start kl. Ca 11:00 vid startflaggan, ca 200m från TC. Nollning av emit före start. HD10, HD12 och Inskolning har individuell start efter gemensam start. Se startlista på väggen. Motionärer som springer öppen bana har fri starttid efter den gemensamma starten fram till kl. 11:20.

Mål

Målet i närheten av TC, målflaggan. Stämpla vid målet.
Kom ihåg att läsa av brickan vid TC direkt efter målgång.

Emit

Emit stämplingssystem. Kom ihåg att stämpla och ta kontroller i rätt ordning. Kontrollera att din EMIT fungerar. Vita "backup"-lappar är bra att använda som säkerhet. Självservering från låda härintill.
Lånebricka finns vid TC.

Prisutdelning

Prisutdelning nr 1 sker då alla juniordeltagare kommit i mål.
Prisutdelning nr 2 då alla seniormedaljörer kommit i mål.
ÅM-medaljer till alla juniorer samt topp-tre i H21/D21 och klasser med minst 3 deltagare. Övriga klasser pris till segraren.

Tvätt och omklädning

Ingen dusch eller omklädning.

Toalett

Toaletter finns i Långnäs hamns terminal ca. 300m från TC. I terminalen får endast toaletterna utnyttjas, den fungerar inte som omklädningsrum/väderskydd.

OBS! Dubbskor är ej tillåtna i terminalen.

Träning 21.5 kl. 18 på samma kontroller.

Lycka till i skogen! Kolla koden och stämpla!