



OK NOLASKOGSARNA BJUDER IN TILL

DM STAFETT - 18 AUGUSTI

FÖR ÅNGERMANLAND OCH MEDELPAD



Samling: Vårby IK:s klubbstuga. Vägvisning från Domsjö (korsningen Brogatan/Modovägen) mot Vårby (vägen mot Gullvik)

Parkering: På anvisad plats. Avgift 20 kr. Max 300 meter till TC.

Klasser:

Klasser	Svårighet	Sträckor	Banlängd (km)	Antal löpare
Damer	Blå	4	2,7 - 2,0 - 2,0 - 2,7	2-4
Herrar	Blå	4	3,3 - 2,0 - 2,0 - 3,3	2-4
Veteraner	Blå	4	2,5 - 2,0 - 2,0 - 2,5	2-4
D13-16	Orange	4	2,1 - 2,0 - 2,0 - 2,1	2-4 (+1 extra/sträcka)
H13-16	Orange	4	2,1 - 2,0 - 2,0 - 2,1	2-4 (+1 extra/sträcka)
D12	Vit/gul/vit/gul	4	1,5 - 2,0 - 1,5 - 2,0	2-4 (+1 extra/sträcka)
H12	Vit/gul/vit/gul	4	1,5 - 2,0 - 1,5 - 2,0	2-4 (+1 extra/sträcka)
Öppen 1 rak, ej DM	Grön	2	1,5 - 1,5	2 (+1 extra/sträcka)
Öppen 3 rak, ej DM	Orange/gul/orange	3	2,1 - 2,0 - 2,1	2-3 (+1 extra/sträcka)

Allmänna regler: DM-stafetternas banor är gafflade. De öppna stafetterna är raka och på dessa är skuggning tillåten. Löpare får springa flera sträckor i samma lag men inte sträckor efter varandra eller både första och sista sträckan.

I klassen Herrar och Damer kan alla som fyller minst 15 år under året delta.

I Veteranklassen D/H220 kan lagen bestå av både herrar och damer som fyller minst 35 år under året. Total ålder för de fyra sträckorna i ett lag summerat vid årets slut skall vara minst 220 år och damer lägger till 20 år på sin ålder.

I de klasser där det är tillåtet med extralöpare kan två löpare gå ut samtidigt på varje sträcka. Först i mål av de två löparna räknas och växlar ut till nästa sträcka. Löparen som växlar/går i mål behöver vara godkänd för att laget ska bli godkänt medan den andra löparen inte behöver vara det.

Öppna klasser: Öppna individuella klasser finns som en separat distriktstävling i Eventor. Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km.

Anmälan: Anmälan via Eventor senast söndag 11 augusti. Efteranmälan senast torsdag 15 augusti mot 50% förhöjd avgift. Anmälan till öppna banor kan göras på plats.

Avgifter: Anmälningsavgift per löpare (inte per lag). 200 kronor för vuxen och 115 kronor för ungdom. Klubbarna faktureras i efterhand.

Start: Stafetten startar för samtliga klasser 11:00. Öppna individuella klasser kan starta från 11:00 till 12:00.

Terräng: Stigrikt område med relativt detaljfattig, flack terräng. Delvis snåriga och svårframkomliga områden finns i terrängen liksom partier med öppen tall och granskog.

Karta: Skala 1:7 500 för samtliga klasser. 5 meters ekvidistans. Laserutskrift. Ritad av Per Magnusson 2020 och reviderad 2024.

- Stämpling:** Stämplingssystemet är Sportident för samtliga deltagare och Sportident Air kan användas för deltagare med en SIAC bricka. Anmälda utan bricknummer tilldelas automatiskt en hyrbricka (Ej Air) mot 50 kr i avgift. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 750: -.
- Växling och mål:** Både vid växling och vid målgång ska stämpling ske på mållinjen.
- PM/startlista:** Publiceras på: eventor.orientering.se
- Resultat:** Publiceras på eventor.orientering.se samt <https://www.livelox.com/>
- Priser:** Plaketter till de tre främsta i ungdomsklasserna samt dam och herrklassen. För veteraner pris till segraren. Hederspriser till deltagare i öppna klasser.
- Service:** Dusch och toaletter finns vid arenan. Inga orienteringsskor är tillåtna att bära inomhus. Toaletter endast vid arenan. Marketenteri med hamburgare, smörgåsar, kakor, kaffe, kalla drycker.
- Första hjälpen:** Förstahjälpensväska finns vid arenan.
- Tävlingsregler:** SOFT:s tävlingsregler
- Boende:** Vi hänvisar till Höga Kusten Turism <https://www.hogakusten.com/sv/boende>
- Upplevelse:** Se <https://www.hogakusten.com/sv/upplevelser>
- Tävlingsledning:** Tävlingsledare: Jan Näslund, 070-565 51 87.
Banläggare: Marcus Hane, 076-760 90 42.
Tävlingskontrollant: Arvid Strandberg, Skogslöparna (ÅOF).
Bankontrollant: Robert Niederbach, OK Nolaskogsarna.

Välkommen önskar OK Nolaskogsarna!