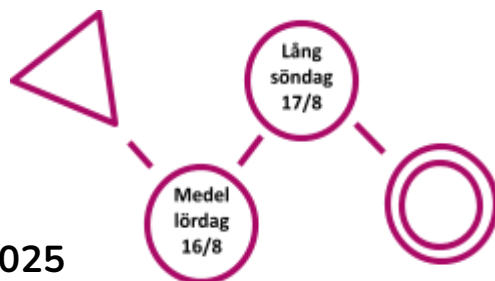




PM Ostlöpet Medel

Lördagen den 16 augusti 2025

Nationell tävling i medeldistans



VÄGVISNING OCH PARKERING: Samling i södra delen av Hökensås, 5 km norr om Vitared. [Länk Google maps - parkering](#). Vägvisning efter avtag från Riksväg 26 mot Härja (väg 1829) i höjd med Vättak och från väg 1819 mellan Furusjö och Habo. Husvagnar kan tyvärr inte tas emot på parkeringen. Husbilar är välkomna.

ARENA: Följ röd-vit snitsel och skyltar till arenan. Avstånd från parkering till arena **300-500 m** på fält och grusväg. Sittytan är begränsad och till stor del i sluttning. Ingen plats för klubbttält. Även begränsad plats för små tält, sätt vänligen i kanten av arenan.

START: Avstånd till start för samtliga **400** meter. Följ skyltning och orange-vit snitsel. Töm och checka Sportidentbrickan på väg till start. Ingen toa vid start. Ingen transport av överdragskläder till arenan. Startlistor i Eventor och anslaget på arenan. Första ordinarie start kl. 11:00. Öppna klasser start kl. 10:30-13:00.

DIREKTANMÄLAN: Till Öppna klasser på tävlingsdagen kl 10.00-12.00 vid sekretariatet. För klasser se inbjudan. Anmälningsavgifter: Ungdom t.o.m. 16 år 95 kr, Vuxna 180 kr. Hyrbricka 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 500 SEK. Avgifter faktureras till klubb. Ej klubbanslutna betalar på plats med Swish eller kontant.

KARTA: Kariaberget. Ritad av Håkan Öhlund 2020. Senast reviderad 2025. Ekvidistans 5 meter. Certifierad laserutskrift från Kartsam. Banlängder se separat dokument i Eventor. Skala 1:10 000 i D/H16-35, 1:7 500 i D/H10-14, D/H45 och äldre, samt i öppna klasser.

Terrängtyp: Övervägande detaljrik skogsmark med ett mindre antal vägar och stigar. Området består till stor del av vildmark med inslag av små skogsbevuxna sankmarker samt ett område med detaljrik kulturmark. Kupering: Ett stort höjdparti med en svagt kuperad platå, samt med måttligt till starkt kuperad detaljrik sluttning. Framkomlighet: God. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog i varierande ålder med inslag av hyggen och tätare skog.

OBS! Vit-snitlade stigar förekommer på ungdomsbanorna och är redovisade på samtliga kartor. Det kan förekomma släpstigar som ej är markerade på kartan. Lågt liggande taggtråd, som inte är markerad på kartan, har upptäckts på två ställen och markeras i terrängen med vit snitsel. Se information vid starten.

TÄVLINGSINFORMATION: Liveresultat via <https://liveresultat.orientering.se/>. Om tekniken fungerar finns förvarningskontroll. På arenan kommer det att finnas möjlighet att titta på resultat via TV-skärmar. Speaker följer tävlingen via livekontroller och rapporterar på arenan. Fokus på HD21. Sträcktider publiceras i Winsplit och kartorna i Livelox efter att tävlingen är avslutad.

TOALETTER: Finns vid arenan. Ej vid start lördag.

DUSCH: Varmdusch utomhus vid arenan. Tack för att du använder miljövänliga produkter!

KNATTEKNAT: Snitslad bana för barn, start kl 10:00-13:00. Avgift 25 kr. Betalas på plats med Swish. Pris till alla deltagare.

BARNPASSNING: Erbjuds för blöjfria barn minst 3 år gamla. Föranmälan ska göras i [formulär](#) senast torsdag 14 aug kl 23:59. Öppet från 10:15.

SERVERING: Vålförsedd och fint uppdukad servering med smörgåsar, hembakade kakor, godis, nygrillade hamburgare m.m. Även många kostalternativ.

OSTFÖRSÄLJNING: Ostar från Falköpings Mejeri finns till försäljning vid serveringen.

PRISER: Inskolning och U-klass, pris till samtliga, hämtas efter målgång. HD10-12, pris till samtliga i varje klass. HD14-21, pris till 1:a-3:a i varje klass. HD35-80, pris till 1:an i varje klass. Priser delas ut löpande så snart klassen är avgjord, efter avisering från speaker. Se även separat Pris-PM.

SPORTFÖRSÄLJNING: [SM Sport](#) finns på plats med ett stort utbud av utrustning och kläder för orientering. Går förbeställa på hemsidan. OBS! Endast lördag.

OMPLÅSTRING: Finns på arenan. Nödnummer finns tryckt på kartan.

UPPLYSNINGAR:

Maxtid 2 timmar. Stämplingssystem SportIdent. Stiftstämpel ska användas om den elektroniska enheten inte fungerar, stämpla i kartan.

Skuggning och patrullöppning tillåtet i öppna klasser inkl. inskolningsklass. Dock gäller enligt tävlingsregler (SOFT TR 8.2.5): 1) Den som skuggat får senare inte delta i HD10-21. 2) Skuggning före eget lopp får endast utföras i Inskolning och öppen vit klass.

TÄVLINGSLEDNING:

Tävlingsledare: Adam Fredén, freden.adam@gmail.com, tel: 073 805 82 19

Sekretariat/tävlingsadministration: Patrik Wallin sek@falkopingsaikok.se, tel: 0702473699

Banläggare medeldistans: Elsa Sonesson och Jonas Niklasson.

Bankontrollanter: Lars Grehn Mullsjö SOK, Mats Johnsson Falköpings AIK OK

Tävlingskontrollant: Torbjörn Löfving, Tibro OK

NATURHÄNSYN: Både på arenan och i skogen befinner vi oss i naturen på Allemansrättens villkor. Det är varje deltagares ansvar att "inte störa och inte förstöra" naturen eller djurlivet, att ta hänsyn till andra som befinner sig i naturen och att med omdöme avgöra vad som är lämpligt i varje given situation. Allemansrätten är viktig för vår sport och vårt gemensamma ansvar att följa.

Välkommen till Ostlöpet och Falköpings AIK OK!

Med ost från

