

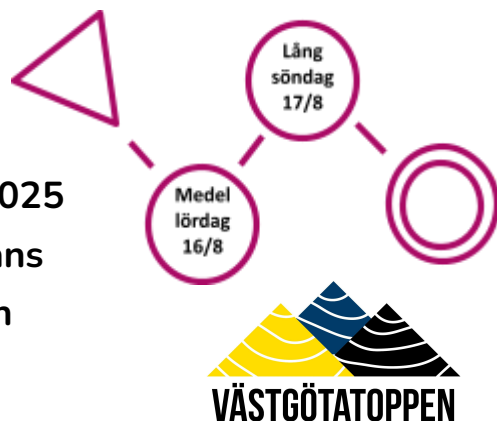


PM Ostlöpet Lång

Söndagen den 17 augusti 2025

Nationell tävling i långdistans

Deltävling i Västgötatoppen



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 **1600** meter. Följ skyltning och orange-vit snitsel. Töm och checka Sportidentbrickan på väg till start. Toa vid start. Ingen transport av överdragskläder till arenan. Startlistor i Eventor och anslaget på arenan. Första ordinarie start kl. 10:00. Öppna klasser start kl. 09:30-12:00. Nummerlappar Västgötatoppen för HD14 och HD16 finns vid start. Tag med egna nålar.

DIREKTANMÄLAN: Till Öppna klasser på tävlingsdagen kl 09.00-11.00 vid sekretariatet. Anmälningssavgifter: 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 1:15 000 i D/H 18-D/H 21, 1:10 000 i D/H16, D/H35 och Svart 7 km, 1:7 500 i D/H10-D/H14, D/H45 och äldre samt övriga 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 höjddparti 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-snitsslade 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.

Vätska finns vid en kontroll för klasserna HD18-HD35 samt H21K, Svart 5 och 7 km.

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 HD14-16. Sträcktider publiceras i Winsplit och kartorna i Livelox efter att tävlingen är avslutad.

TOALETTER: Finns vid arenan och vid start (endast söndag).

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

KNATTEKNAT: Snitslad bana för barn, start kl 09:00-12:00. 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 09:15.

SERVERING: Välförsedd och fint uppdukad servering med smörgåsar, hembakade kakor, godis, nygrillade hamburgare m.m. Även vegetariskt och andra 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:a i varje klass. Priser delas ut löpande så snart klassen är avgjord, efter avisering från speaker. Se även separat Pris-PM.

SPORTFÖRSÄLJNING: Nej, endast lördag.

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

UPPLYSNINGAR:

Maxtid 2,5 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 långdistans: Bo Hallberg och Thomas Hjert

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

