

NÄRKEDUBBELN 2014

PM Långdistans lördag 17 maj (Kilsbergsträffen)

Tävlingscentrum (TC): Södra Storstenshöjden: Avfart 112 på E18/E20 genom Örebro, följ vägvisning mot Garphyttan, därefter skyltning mot TC ca 4 km.

Karta: Karta reviderad 2013-2014, Ekvidistans 5 m. HD60 och äldre har skala 1:7 500, HD16 - HD21 1:15 000, övriga klasser skala 1:10 000. Alla kartor är utskrivna på laserskrivare, de i skala 1:15 000 på certifierad skrivare.

Start: **OBS! Fel i inbjudan, dessa starter gäller för angiven klass!**
Första ordinarie start kl. 11.00. Efteranmälda startar före ordinarie start. I samtliga U, Ö och Inskolning gäller fri starttid mellan 11:00-12:30.

Start 1 orange/vit snitsel. Avstånd Arenan - Start 2700 m längs väg för följande klasser;

D16	H16	ÖM6
D18	H18	ÖM7
D18E	H18E	ÖM8
D17-20K	H17-20K	ÖM9
D20	H20	
D20E	H20E	
D21	H21	
D21E	H21E	
D21K	H21K	
D35	H35	
D40	H40	
D45	H45	
D50	H50	
D55	H55	
D60	H60	
D65	H65	
D70	H70	
D75	H75	
D80	H80	
	H85	

Start 2 orange/blå snitsel. Avstånd Arenan - start 600 m längs stig och väg för följande klasser;

D10	H10	Inskolning	ÖM1
D12	H12	U1	ÖM2
D12K	H12K	U2	ÖM3
D14	H14		ÖM4
D14K	H14K		ÖM5
D16K	H16K		ÖM10

Nummerlappar:	Självserving vid start för Elitklasser samt HD14 och 16. OBS! Medtag egna säkerhetsnålar!
Direktanmälan:	Anmälan i anslutning till Arenan kl. 10.30-11.30. Start mellan kl. 11.00-12.30. Vi erbjuder: Inskolning 1,8 km (grön), U1 2,1 km (grön), U2 2,1 km (vit), ÖM1 2,1 km (vit), ÖM 2 3,9 km (vit), ÖM3 2,6 km (gul), ÖM4 4,6 km (gul), ÖM5 3,7 km (orange), ÖM6 5,7 km (röd), ÖM7 3,3 km (blå), ÖM8 4,9 km (svart), ÖM9 7,7 km (svart), ÖM10 2,1 km (grön) Ungdom t.o.m. 16 år 65 kr, vuxna 110 kr. Hyra av Sportident-bricka 30 kr
Skuggning:	Skuggning tillåten för Inskolning, U1 och U2 av personer som springer HD14 uppåt. Karta finns vid start. På inskolningsbanan finns ”glada och ledsna gubbar”.
Terrängbeskrivning:	Detaljrik skogsmark av vildmarkskaraktär. Ungdomsbanor upp till och med 14 år och kortare öppna banor finns på ett fritidsområde med stigar och en alpinanläggning. Måttlig till stark kupering. Mestadels god framkomlighet men partier med tätare vegetation finns. Delar av tävlingsområdet drabbades vintern 2012/2013 av skogsskador i form av toppbrott. Markägaren Sveaskog har dock åtgärdat det mesta av detta men områden med avverkningsrester och ett relativt tätt nät av släpstigar finns på delar av tävlingsområdet.
Stämplingsmetod:	Elektronisk: SportIdent i samtliga klasser. Hyrbricka 20:-/dag. Ej återlämnade brickor debiteras med 300 kr tillsammans med fakturan till klubben.
Kontroller:	Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm. Vid skärmen finns en SI-enhet placerad. Se till att ljud och ljussignal registreras vid stämpling. Om inte enheten fungerar, stämpla i reservruta.
Kontrollbeskrivning:	Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan för alla klasser. Lösa kontrollbeskrivningar finns att tillgå vid start.
Förvarning:	I elitklasserna finns radiokontroll och förvarning.
Vätska:	Vätska finns på de längre banorna. Vatten och sportdryck.
Skjutfält:	Delar av de längre banorna berör Villingsbergs skjutfält. Detta är markerat med en grön gränslinje på kartan. Skjutfältet är stängt för allmänheten under större delen av året.
Priser:	Inskolning, U1, U2 och Kortklasserna kan direkt efter målgång hämta sitt pris vid prisutdelningen. Prisutdelning för Elitklasserna och ungdomsklasserna HD 10-16 görs varefter klasserna blir klara och meddelas av speaker.

Startlistor och resultat:	Publiceras på Eventor
Miniknat:	Anmälan och start vid TC, öppet mellan 10:30-13:30. Startavgift 20:-.
Barnpassning:	I anslutning till TC, från klockan 10:30. Avgift 20:-
Parkering:	I anslutning till TC. Avgift: 20:-
Toalett:	I anslutning till TC samt vid start 1.
Dusch:	Varmdusch utomhus. Avstånd från TC ca 200 meter.
Sjukvård:	Första Hjälpn finns i anslutning till målet.
Service:	Mycket välsorterad marka. Sporthandel (Löpex Sport)
Övrigt:	Husvagnsuppställning tillåten på parkeringen i mån av plats.
Massage	Rehabiliterande massage erbjuds under tävlingsdagarna av Nils-Olov Åsman. Tidsbokning på plats eller förbokning på tel. 070-578 41 40. Öppet från 07:30 och under hela tävlingsdagen. Kostnad 120 kr för varje 20 minutersmodul. Möjlighet att finns att köpa Kruskavlar och Hot and Cold. Endast kontant betalning.
Tävlingsledare:	Marcus Hardt, 070-727 64 40, emhardt@hotmail.com Anton Blomgren, 073-846 00 09 anton.blomgren@me.com
Banläggare:	Jan Gustafsson, 076-791 55 23
Mediekontakt:	Per Jonhed, 070-288 18 09
Ban- och tävlingskontrollant:	Anders Bergman, 070-558 19 83
Tävlingsjury:	Johnny Brandt Inga Holmström Stefan Öberg

Välkomna önskar

Hagaby GOIF och KFUM Örebro OK

