



PM

OL-Touren 17-18 maj på Lugnet i Falun

Tävla, motionera och prova på mästerskapsterrängen från stafett-EM 2012

Arena / Parkering

Lugnet i Falun. Skyltar från E 16, Lugnetleden i Falun. Följ funktionärernas anvisningar. Från parkering till Arenan 400 meter väg. Parkerar du på andra områden inom Lugnet glöm inte att betala P-avgift i automat.

Start / Starttider

Lördag 17 maj Medel första start kl 12. Söndag 18 maj Lång första start kl 10. Orange-vit snitsel till start för samtliga. Avstånd till start lördag 800 meter, söndag 1 200 meter. Väg och stig. OBS! Kraftig kupering båda dagarna så var ute i god tid. Inskolning, utvecklingsklasser och Öppen motion har fri starttid och starten sker genom startstämpling.

Starten stänger kl 14 lördag och kl 12 söndag.

Öppen Motion / Motionsorientering / Efteranmälan

Fram till en timme före första start har du möjlighet att på Arenan anmäla dig i tävlingsklass mot dubbel startavgift. I Öppen Motion är anmälan öppen lördag kl 11 till 12.30 och söndag kl 9 till 10.30. Startavgiften i Öppen Motion för ungdomar är 65 kronor och för övriga 130 kronor.

Under tävlingsdagarna har vi också Motionsorientering för löpare som inte är medlem i orienteringsklubb. Anmälan och mer info vid Öppen Motion

Tävlingsregler

Vi följer Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler. Maxtid lördag och söndag 2,5 timmar.



OK Kåre, Falun, bildades 1948 och är numera en av landets tio största orienteringsklubbar.

OK Kåre har en framgångsrik verksamhet för barn, ungdomar, elit och motion – och är en uppskattad arrangör av stora evenemang. Vår livaktiga verksamhet stötts av följande företag och organisationer:

- ATEA • ICA MAXI • WEDA SKOG • DT • SWECO • HANDELSBANKEN • TRIMTEX
- INTERSPORT • LRF KONSULT • GRANT THORNTON • FALU KOMMUN

Klasser och banlängder lördag/söndag

Elit

H 21 E 5.7 / 14.3
D 21 E 5.1 / 10.5
H 20 E 5.0 / 10.8
D 20 E 4.3 / 7.4
H 18 E 4.2 / 7.6
D 18 E 4.0 / 6.7

Ungdom/juniorer

D 10 2.1 / 2.6
H 10 2.1 / 2.5
D 12 2.3 / 3.0
D 12 Kort 2.1 / 2.6
H 12 2.3 / 3.0
H 12 Kort 2.1 / 2.6
D 14 3.0 / 4.0
D 14 Kort 2.3 / 3.0
H 14 3.1 / 4.0
H 14 Kort 2.3 / 3.0
D 16 3.4 / 4.4
H 16 3.6 / 5.5
D 18 3.3 / –
D 20 3.3 / 5.1

H 20 3.6 / 6.6

Vuxna

D 21 4.1 / 7.4
D 21 Kort – / 4.9
H 21 4.5 / 10.5
H 21 Kort – / 8.0
D 35 4.1 / 6.1
H 35 4.5 / –
D 40 3.6 / 4.9
H 40 4.0 / 7.6
D 45 3.2 / 4.5
H 45 3.9 / 6.6
D 50 3.1 / 4.1
H 50 3.7 / 6.1
D 55 2.9 / 4.1
H 55 3.5 / 5.5
D 60 2.7 / 3.8
H 60 3.3 / 5.1
D 65 2.5 / 3.5
H 65 2.9 / 4.6
D 70 2.5 / 3.1
H 70 2.9 / 4.1

D 75 1.9 / 3.1
H 75 2.5 / 3.5
D 80 – / 2.6
H 80 1.9 / 2.6
H 85 1.9 / –

Inskolning

Inskolning 1.6 / 1.4
U 1 2.0 / 2.0
U 2 2.5 / 2.6

Öppen Motion

Ö 1 2.5 / 2.5
Ö 2 – / 3.9
Ö 3 2.8 / 3.1
Ö 4 – / 5.0
Ö 5 3.4 / 3.5
Ö 6 – / 6.0
Ö 7 3.0 / 3.3
Ö 8 4.5 / 4.6
Ö 9 – / 7.4

Sammanlagning av klasser. Lördag och söndag: H 18 och H 20 till H 20. Lördag: D 80 och D 75 till D 75. Söndag: D 18 och D 20 till D 20. H 35 och H 21 Kort till H 21 Kort. H 85 och H 80 till H 80.

Stämplingssystem / Hyra SI-bricka

Stämpling via Sportident. Tömning av brickan sker på väg till start. Saknar du SI-bricka går det bra att hyra på Arenan. Avgift 50 kronor/dag. Du hyr brickan där du gör din anmälan för Öppen motion. Ej återlämnad SI-bricka debiteras med 300 kronor.

Terrängen / Nya stigar / Fårstängsel / Vilt

Stora delar av tävlingsområdet var reserverat för EM-tävlingarna i stafett 2012. Nu har EM-området kompletterats med ett nyritat område. Lugnet är ett populärt friluftsområde vilket innebär att det snabbt uppstår nya promenadstråk. I slutet av alla banor finns fårhagar med ett antal tydliga och lättlöpta öppningar. Det är tillåtet att passera över fårstängsel men inte tillåtet att orsaka skada på stängslen. Skulle du skada ett stängsel meddela tävlingsledningen vid målet.

Terrängtyp: Måttligt till starkt kuperad terräng. **Vegetation:** Barr- och lövträd. Ångsmark i slutet av banorna. **Framkomlighet:** För det mesta mycket god framkomlighet. **Sikt:** Mestadels god. **Stigar och vägar:** Vissa områden har ett utvecklat nätverk av stigar, skidspår och skogsbilvägar.

Observerar du vilt i tävlingsområdet rapportera till tävlingsledningen vid målet.



OK Kåre, Falun, bildades 1948 och är numera en av landets tio största orienteringsklubbar.

OK Kåre har en framgångsrik verksamhet för barn, ungdomar, elit och motion – och är en uppskattad arrangör av stora evenemang. Vår livaktiga verksamhet stöts av följande företag och organisationer:

- ATEA • ICA MAXI • WEDA SKOG • DT • SWECO • HANDELSBANKEN • TRIMTEX
- INTERSPORT • LRF KONSULT • GRANT THORNTON • FALU KOMMUN

Respektera förbjudet område

Ett antal områden i terrängen är förbjudet område och markerade på kartan med rött raster. Vissa, men inte alla förbjudna områden, är även markerade i terrängen med gul-blå snitsel. Respektera tomtmarker och förbjudna områden. Är du osäker, läs kartan en extra gång.

Karta

Reviderad och kompletterad 2013-2014. Skala: 1:10 000 (H/D 65 och äldre 1: 7 500. Elit och D/H15-16 söndag 1:15 000)..Ekvidistans 5 meter. Ett antal små kojor är inte redovisade på kartan. Kartritare Håkan Holmberg, KartSam. Laserutskrift i plastficka. På söndag har de längre banorna A3-format. Kartprov finns på Arenan.

Nummerlappar

Lördag: Nummerlappar för Dalacupen och Dalarnas Juniorcup. Söndag: Nummerlappar för elitklasserna. Nummerlappar finns vid starten. Ta med egna säkerhetsnålar!

Vätska

Under söndagens långdistans finns för de längre banorna ett antal vätskestationer som är markerade på kartan. Vid vätskestationerna serveras vatten och sportdryck.

Toaletter

Ett stort antal moderna toaletter för damer och herrar finns i den så kallade Hästskon på skidstadion, ca 300 meter från Arenan i riktning mot Sporthallen. Skyltar visar vägen. Bägge dagarna finns också ett fåtal (men betydligt mindre moderna toaletter) i anslutning till starten.

Dusch / Omklädning

All dusch och omklädning sker inomhus i stora Sporthallen på Lugnet. Skyltar visar vägen.

Glada gubbar / Miniknat / Priser

Inskolningsklasserna har glada och sura gubbar som hjälper till att visa rätt väg. På Arenan finns spännande Miniknat, i anslutning till Barnpassningen. Startavgift 10 kronor. Prisutdelning för tävlingsklasser sker fortlöpande. Antal priser anslås på Arenan. Priser i Öppen Motion lottas.

Servering

Som alltid kan OL-Touren erbjuda en fullmatad servering med lunchrätter som wok, hamburgare, korv, smörgåsar. Välkommen till en kulinarisk upplevelse i vacker miljö.

OBS! Sjukvård

OL-Touren kan tyvärr inte erbjuda professionell sjukvård på grund rådande lagstiftning som aktualiserats kring ideellt arbete, sjukvård och journalföring. Tävlingsarrangörer i Dalarna har dispens från SOFT:s tävlingsregler om sjukvård.

Skulle olyckan vara framme kontakta Sjukvårdsupplysningen tel 1177 eller akuten på Falu lasarett. Enklare sjukvårdsmaterial finns på Arenan.



OK Kåre, Falun, bildades 1948 och är numera en av landets tio största orienteringsklubbar.

OK Kåre har en framgångsrik verksamhet för barn, ungdomar, elit och motion – och är en uppskattad arrangör av stora evenemang. Vår livaktiga verksamhet stötts av följande företag och organisationer:

- ATEA • ICA MAXI • WEDA SKOG • DT • SWECO • HANDELSBANKEN • TRIMTEX
- INTERSPORT • LRF KONSULT • GRANT THORNTON • FALU KOMMUN

Funktionärer

Tävlingsledare

Mats Adolfsson och Lars Stenback.

Banläggare

Martina Arkåsen, Niclas Arkåsen, Carl Wiking och Kalle Östgren.

Tävlingskontroll/bankontroll

Gunnar Löfkvist, Bjursås OK och Jan Lindberg, Korsnäs IF.

Press/media/upplysningar

Lars Stenback 070-682 70 96 lars.stenback@journalisterna.com / Mats Adolfsson 070-394 50 71
mats.adolfsson@oringen.se / Annichen Kringstad 070-655 15 57 annichen.kringstad@oringen.se



OK Kåre, Falun, bildades 1948 och är numera en av landets tio största orienteringsklubbar.
OK Kåre har en framgångsrik verksamhet för barn, ungdomar, elit och motion – och är en uppskattad arrangör av stora evenemang. Vår livaktiga verksamhet stöttas av följande företag och organisationer:

- ATEA • ICA MAXI • WEDA SKOG • DT • SWECO • HANDELSBANKEN • TRIMTEX
- INTERSPORT • LRF KONSULT • GRANT THORNTON • FALU KOMMUN