PM Lången 15 november, 2014

OK Tyr välkomnar till Lången i I2-skogen. Förutom den traditionella orienteringstävlingen över ultralångdistans erbjuds även MTB-O samt avslutning på årets Friska Karlstad.

Samling

KMTI, Säterivägen 6, Karlstad (GPS koordinater 59.39112, 13.48071) Se även karta i Eventor eller http://www.kmti.se/
Parkering vid KMTI samt vid grannfastigheten Wall's. Vänligen använd KMTIs parkering på andra sidan gatan (mot Willy's) i första hand samt lämna de parkeringar som ligger närmast KMTI för de som tränar i anläggningen. Arenan ligger på baksidan av KMTI mot skogen.

Start Lången (orientering)

Samtliga klasser har gemensam start kl 11:00. Avstånd till start ca 200 m, öster om KMTI på stigen som löper parallellt med järnvägen.

Start MTB-O

Fri starttid mellan kl 12:30 och 14:00. Startstämpling. Avstånd till start ca 200 m, öster om KMTI på stigen som löper parallellt med järnvägen, dvs samma startplats som för orienteringen.

Karta och tävlingsområdet

Kartan är ett utdrag ur OK Tyrs kartdatabas för I2-Skogen, senast reviderat våren 2013. Nya avverkningar inlagda våren 2014.

Lätt till måttlig kuperad terräng med många stigar och vägar och inslag av kulturmark. Detaljrika höjdpartier. God löpbarhet i stort men några områden med tätare skog och nedsatt löpbarhet förekommer, framförallt pga skogsavverknings- och gallringsområden av varierande ålder.

Notera! Delar av området har använts till Friska Karlstad de senaste 3 åren och det finns en hel del "Friska Karlstad stigar" som inte redovisas på kartan.

Särskild information MTB-O

Några enkla MTB-O regler och tips från banläggaren:
Cykeln måste alltid med. Man får inte lämna den och springa för att stämpla vid någon kontroll.
Man får enbart vara på stigar/ vägar och gult, inte gena genom skogen, golfbanan är självklart förbjuden mark.

Kartan för MTB-O ritades för några år sedan enligt då gällande MTB-O norm. Dvs är inte uppdaterat till gällande MTB-O kartnorm. Vi har inte kunnat kontrollera att hela stignätet på kartan fortfarande stämmer. Men de stigar som ligger i banstråken/vägvalen har kontrollerats och är korrekt redovisade.

Respektera andra i skogen. Vi kommer i hög fart så vi hörs inte alltid så om man kommer bakom några som är i vägen skrik i tid och sakta ner lite så de hinner undan.

Klasser - Lången

Klass	Banlängd	Kartskala
H21-	18 km	1:10 000
D21-, H35-, H17-20	14 km	1:10 000
D35-, H45-, D17-20, H-16	11 km	1:10 000
D45-, D-16	9 km	1:10 000
H55-	9 km	1:7 500
D55-, H65-	8 km	1:7 500
D65-, D70-, H70-	5 km	1:7 500
D-14, H-14	6 km	1:10 000
D-12, H-12	4 km	1:10 000
Friska Karlstad Grön	4 km	1:10 000
Friska Karlstad Blå	10 km	1:10 000
Friska Karlstad Röd	7 km	1:10 000
Friska Karlstad Svart	5 km	1:10 000

MTBO lång	15 km	1:10 000
MTBO kort	7 km	1:10 000

Multiutmaningen (Friska Karlstad Blå + MTBO Lång	10 km + 15 km	1:10 000

Vätska

Tempererat vatten finns vid gemensam passeringskontroll för de längre orienteringsbanorna. Vätskekontrollen passeras flera gånger för de allra längsta banorna.

För MTB-O finns ingen vätska utplacerat, deltagarna får ha med egen vattenflaska/vätska med sig på cykeln.

Kartbyte

Den längsta banan (H21) har kartbyte genom att vända kartan. Dvs båda kartor finns i kartfodralet.

Anmälan

Via Eventor (http://eventor.orientering.se) fram till torsdag 13 november kl 17:00. Finns under närtävlingar. Även möjligt via mail tom@hollowell.se. Anmälan kan även göras till samtliga klasser på plats senast kl. 10.30 lördag och till kl 11.00 på söndag. MTB-O anmälan kan göras fram till kl 12:00 på lördag. *Genom anmälan godkännes att namnet läggs ut på Internet (i start- och resultatlistor).*

Startavgift (per dag).

ungdomar t.o.m. 16 år 30 kr, övriga 50 kr. Deltagande i båda Lången orientering och MTB-O, samt Multiutmaningen 50 kr (ungdomar) och 90 kr för övriga.

Stämplingssystem

SportIdent, samtliga typer fungerar. Brickor finns att hyra på arenan, avgift 25 kr/bricka. Ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.

Omklädning/dusch

Inomhus i KMTIs lokaler. Använda grovingång på västra sidan av huset. Inga skor inomhus!

Servering

Sallader och smörgåsar från Mollys Hörna, KMTIs egen café.
Servering av kaffe och hembakade kakor i KMTIs lounge.

Priser

Pris till alla deltagare i ungdomsklasser t o m 16 år. Utlottning av priser bland övriga deltagare, bl a biobiljetter.

Även säsongsavslutning för Friska Karlstad med utlämning av utlottade priser och insamling av Friska Karlstad stolpar.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare	Tom Hollowell	070-314 74 33
Banläggare	Urban Larsson	
Banläggare MTBO	Pontus Kullin	
Tävlingssekreterare	Mats Kensby	

Välkomna!

Friska Karlstad

TYR