



Härnösands OK inbjuder till DM Långdistans lördag 22 augusti Stafett söndag 23 augusti

Klasser Lördag	DM-klasser Långdistans (förhandsanmälan, minutstart) <u>Ångermanland</u>: D10, H10, D12, H12, D14, H14, D16, H16, D18Å, H18Å, D20Å, H20Å, D21, H21, D35, H35, D45, H45, D55, H55, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80 <u>Medelpad</u>: D10, H10, D12, H12, D14, H14, D16, H16, D17-20M, H17-20M, D21, H21, D35, H35, D40M, H40M, D45, H45, D50M, H50M, D55, H55, D60M, H60M, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, D85M, H85M, D90M, H90M Motionsorientering och U-klasser (förhandsanmälan eller direktanmälan, direktstart) Öppen motion 1, 3, 5, 7 och 9, Inskolning, U1, U2
Klasser Söndag	DM-klasser Stafett (förhandsanmälan) <u>Ångermanland</u>: D12, H12, D14Å, H14Å, D16Å, H16Å, D20Å, H20Å, D21, H21, D90, H90, D120, H120, D140, H140 <u>Medelpad</u>: D12, H12, D13-16M, H13-16M, D21, H21, D90, H90, D120, H120, D140, H140 Motionsorientering och U-klasser (endast direktanmälan på tävlingsdagen) Öppen motion 1, 3, 5, 7 och 8, Inskolning, U1, U2
Klasser, banlängder inf	Klasser enligt ÅOF:s och MOF:s bestämmelser. Vi förbehåller oss rätten att slå ihop klasser vid för få anmälda. Banlängder enligt SOFT:s rekommendationer. För Stafett gäller att varje lag består av 2 löpare som vardera springer 2 delsträckor (varannan sträcka).
Samlingsplats	Vårdkasen Härnön. Vägvisning från trafikljusen vid E4, därifrån ca 3 km. Parkering max 900 m från TC, avgift 20 kr.
Boende/övernattning	För boende mm se mer inf på Härnösands Kommuns hemsida www.harnosand.se kultur, fritid, och turism. Ev. husvagnar/husbilar hänvisas till Sälstens Camping alt. kan parkering ske 900 m från TC (Härnösands Alpinas parkering).

Anmälan	Senast söndag 16 augusti via Eventor. Observera att klassindelningen skiljer sig något mellan Medelpad och Ångermanland. Unika klasser för resp. distrikt innehåller bokstaven M resp Å för aktuellt distrikt. För stafetten anmäls endast antal lag. Laguppställning med löpare och sportidentnr anmäls via Eventor senast torsdag den 20 augusti. OBS! Kom ihåg att skriva in namn och bricknummer på samtliga sträckor i laget, trots att samma namn och bricknummer förekommer på flera sträckor. Bortse från att Eventor varnar för det här eftersom det normalt sett inte är tillåtet vid stafett. Ändring/komplettering av laguppställning kan ske under lördagens tävling på TC.
Efteranmälan	Senast torsdag den 16 augusti via Eventor. 50 % förhöjd avgift.
Stämplingssystem	Sportident. Anmälda löpare utan Sportidentnr tilldelas automatiskt en hyrpinne. Ev. bortappad Sportidentpinne ersätts med 400 kr.
Avgifter	Individuell tävling vuxna 130 kr, ungdom upp till 16 år 75 kr. Stafett vuxna 260 kr per lag, ungdom 150 kr per lag. Faktureras klubbvis i efterskott.
Start	Första start 11.00 resp. dag. Starttider för efteranmälda bestäms av arrangör (kan ev. bli före 11.00). Motionsorientering och U-klasser, fri starttid 11.00-13.00 resp. dag. Startplats lördag i anslutning till TC. Startplats söndag på TC.
Karta	Lördag: DH16-35 skala 1:15000, DH60- skala 1:7500, övriga 1:10000. Söndag: Alla klasser skala 1:10000. Ekvidistans 5 m. Reviderad kurvbild mm av N-G Olsson 2014.
Terräng	<u>Terrängtyp:</u> Skogsmark med ett antal stigar och vägar. <u>Kupering:</u> Varierande kupering, de svårare banorna går delvis i områden med starkare kupering. <u>Framkomlighet:</u> Mestadels god framkomlighet, delvis något stenbunden terräng, några nya och gamla hyggen finns.
Funktionärer	<u>Tävlingsledare:</u> Göran Abel 070-5935482, Jan Lundgren 070-6396840 <u>Banläggare:</u> Åke Bergkvist 070-7407017 Torbjörn Westman 070-1912247 <u>Tävlingskontroll:</u> P-A Westin <u>Bankontrollant:</u> Per Molin. <u>Tävlingsjury:</u> Utses senare.
Ombyte, dusch, toaletter	Ombyte/dusch utomhus i anslutning till TC. Toaletter vid TC.
Servering	Välsorterad marka. Även hamburgare.
Miniknat	Start 10.00-11.00 resp. dag.
Priser	Enligt ÅOF:s resp. MOF:s regler för DM-klasser.
Barnpassning	Beställes i förväg via info@harnosandsok.se

Upplysningar	Tävlingsledarna och www.harnosandsok.se
---------------------	--