



SM SPRINT – Publik och Prova på tävling sö 28 juni

Inbjudan

Njurunda OK - Selånger SOK - Sundsvalls OK - Timrå SOK inbjuder till Svenska Mästerskap i individuell sprint och sprintstafett 2015.

Svensk Orientering medverkar för första gången i RF:s och SVT:s SM-vecka, sommar som pågår under vecka 27. Vi gör det tillsammans med 40-talet andra idrotter. RF, SVT, Sundsvalls kommun och specialidrotterna är arrangörer. Arrangemangen kommer att bevakas genom SVT.

2015 är det också premiär för SM sprintstafett. Läs mer om sprintstafetten på SOFTs hemsida <http://www.orientering.se> om SM-discipliner och uttagningskriterier.

I samband med kval tävlingarna för individuell sprint och sprint stafett söndag 28 juni erbjuder vi dels allmänheten att *prova på* sprint orientering dels något erfarna orienterare en *publiktävling*.

Vad är sprintorientering?

Skiljer sig mycket från skogsorienteringen. Det är en relativt enkel orientering i oftast urban miljö och där det gäller att mest tänka höger/vänster och göra smarta vägval. Det är intensiv kartläsning i hög fart. Idealtid på en sprintbana för en van och vältränad löpare är mellan 12 och 15 minuter. Höjdkurvorna behöver man inte bry sig så mycket om i det här området som är ganska plant.

Arena - start och mål

Gamla Bernerstomten precis söder om Folkets park och tvärs över vägen i förhållande till Sporthallen.

Klasser

Banorna går i det område där SM löparna under förmiddagen haft sina kvaltävlingar. En enkel och kort bana (ca 1 km) för *prova på*.

För deltagare i publiktävlingen kommer vi att erbjuda ett urval av 4 banor från kvalheaten.

De kommer att ha banlängder (löpväg) mellan ca 3,5 och 4,5 km.

Anmälan

Endast anmälan på plats för *Prova På*. Sportidentpinnar (som registrerar att du besökt kontrollen) lånas ut mot en depositionsavgift på 100 kr avseende *prova på*. Deltagare i *publiktävlingen* medtar egen pinne eller hyr för 30 kr. Anmälan till Publiktävling antingen i Eventor eller på plats.

Deltagaravgift

Klubbanslutna orienterare betalar 90 kr för vuxna och 50 kr för ungdomar.

Startavgiften faktureras klubben. Deltagare i *Prova på* - *ingen avgift*.

Prova på kan givetvis välja en bana i publiktävlingen i den mån det finns kartor kvar.

Start och mål

Start på Arenan för *Prova På* och start vid Kvalstarten för *Publiktävlingen* mellan kl 12.30 och 13.30. Väg till kvalstarten snitslas med orange/vit och det är ca 1500 meter asfältväg och några hundra meter stig dit.

Bägge har mål på Arenan.

Kartor

Nyritade eller reviderade under 2014-15 av Nils-Göran Olsson.

Skala 1:4 000 och 1:5 000 med ekvidistans 2 meter. 1 cm på kartan = 40 resp 50 meter i verkligheten och höjdskillnaden mellan två höjdkurvor är 2 meter. Tätt mellan kurvorna = stark lutning.

Terrängbeskrivning

Huvudsakligen asfalterade vägar och grusade gångvägar samt bebyggelse i form av offentliga byggnader, småhus och ett mindre antal flerfamiljshus.

Kuperingen är mycket måttlig och framkomligheten mycket god.

Klädsel

Inga krav på heltäckande. Man kan springa i shorts och linne. Vanliga joggingskor rekommenderas, helst inte metalledb (halkrisk). Spikskor förbjudna.

Service

På Arenan finns marka och några 100 meter västerut i Utvecklingscentrum finns dusch. Resultat anslås på arenan och publiceras i Eventor (orienteringens program för tävlingsanmälan, information och resultat).

Länk <http://eventor.orientering.se/>

Parkeringar

Hänvisas till parkeringar i anslutning till arenan. Mestadels avgiftsbelagda. Se övrig information www.smveckan.se

Kontakter

Hemsida:	www.smveckan.se
Tävl ledare:	Helene Cardell 070-309 99 91
Bitr. tävl ledare:	Ove Boström 070-602 49 10
Banläggare:	Tobias Eliasson 070-235 85 90 Anders Hultgren Roger Hugosson Sara Timner
SOFT ansv:	Tommy Eriksson 070-576 02 67
SOFT Arr coach	Per Forsberg 0733-20 68 80
Tävl kontroll	Jon Flordal 070-689 65 05
Kartkontroll	Sven Lundbäck, Gävle OK, 070-284 48 46
Sundsvalls OKs kansli	060-12 53 76

Välkomna hälsar

*Njurunda OK - Selånger SOK - Sundsvalls OK - Timrå SOK
Svenska Orienteringsförbundet och RFs SM vecka i Sundsvall*

