



## PM DM Medelpad/Ångermanland Långdistans lördag 22 augusti Stafett söndag 23 augusti

### Gemensamt för båda dagarna

<b>Samlingsplats</b>	Vårdkasen Härnön. Vägvisning från trafikljusen vid E4, därifrån ca 3 km. Parkering 0-900 från TC. Avgift 20 kr.
<b>Boende/övernattnig</b>	För boende mm se mer inf på Härnösands Kommuns hemsida <a href="http://www.harnosand.se">www.harnosand.se</a> kultur, fritid, och turism. Ev. husvagnar/usbilar hänvisas till Sälstens Camping alt. kan parkering ske 900 m från TC (Härnösands Alpinas parkering).
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident. Anmälda löpare utan Sportidentnr tilldelas automatiskt en hyrpinne. Ev. bortappad Sportidentpinne ersätts med 400 kr.
<b>Terräng</b>	<u>Terrängtyp:</u> Skogsmark med ett antal stigar och vägar. <u>Kupering:</u> Varierande kupering, de svårare banorna går delvis i områden med stark kupering. <u>Framkomlighet:</u> Mestadels god framkomlighet, delvis något stenbunden terräng, några nya och gamla hyggen finns.
<b>Ombyte, dusch, toaletter</b>	Ombyte/dusch utomhus i anslutning till TC. Toaletter vid TC.
<b>Servering</b>	Välserverad marka. Även hamburgare.
<b>Miniknat</b>	Start 10.00-13.00 resp. dag.
<b>Priser</b>	Enligt ÅOF:s resp. MOF:s regler för DM-klasser.
<b>Barnpassning</b>	Beställes i förväg via <a href="mailto:info@harnosandsok.se">info@harnosandsok.se</a>
<b>Funktionärer</b>	Tävlingsledare: Göran Abel 070-5935482, Jan Lundgren 070-6396840 Banläggare: Åke Bergkvist (Lång) 072-2299320 Torbjörn Westman (Stafett) 070-1912247 Tävlingskontroll: P-A Westin Bankontrollant: Per Molin. Tävlingsjury: Utses senare.

## Långdistans lördag

<b>Karta</b>	DH16-35 skala 1:15000, DH60- skala 1:7500, övriga 1:10000. Ekvidistans 5 m. Reviderad kurvbild mm av N-G Olsson 2014-2015. I delar av området finns många stigar där vissa är otydliga och ej redovisade på kartan.
<b>Kontrollbeskrivning</b>	Tryckta på karta. Även lösa kontrollbeskrivningar finns.
<b>Banlängder</b>	Se startlistan. För direktanmänningsklasser gäller följande Inskolning och U1 1,2 km, U2 och ÖM1 2,4 km, ÖM3 2,7 km, ÖM5 3,6 km, ÖM7 3,9 km, ÖM9 6,2 km.
<b>Utgående/sammanslagna klasser</b>	Strukna klasser (inga anmälda) H20Å,D18Å,D60M,D75,D80,D85M,D90,H85M,H90M Sammanslagning D20Å flyttas till D21 (blir 2 st från Ångermanland i D21) H75 (1 från varje distrikt) flyttas till H70
<b>Start</b>	Första start 11.00 resp. dag. Efteranmälda ev. före 11.00. Startplats i anslutning till TC.
<b>Vätska</b>	2 vätskekontroller i terrängen (stig resp. väg) markerade med muggsymbol på kartan. Vätskekontroll vid kontroll nr 69 markerad på kontrollbeskrivning för berörda banor. Vätskekontrollerna gäller de längre banorna.
<b>Mål</b>	Målgång sker genom stämpling på mållinjen.
<b>Öppna banor mm</b>	Öppna banor 1, 3, 5, 7 och 9, inskolning, U1 och U2. Skuggningskartor finns för inskolning, U1 och U2. Start 11.00-13.00. Direktanmälan. Start i anslutning till TC.

## Stafett Söndag

<b>Laguppställning</b>	Laguppställning och Sportidentnr anges i Eventor fram till och med torsdag 20/8. Ändringar/kompletteringar kan lämnas på TC under lördagens tävling.
<b>Karta</b>	Alla klasser skala 1:10000. Ekvidistans 5 m. Reviderad kurvbild mm av N-G Olsson 2014-2015. I delar av området finns många stigar där vissa är otydliga och ej redovisade på kartan.
<b>Kontrollbeskrivning</b>	Endast på karta.
<b>Nummerlappar</b>	Hämtas i lagkuvert för samtliga lag. Löparen på sträcka 1 och 3 använder nummerlapp 1XX. Löpare på sträcka 2 och 4 använder nummerlapp 2XX. Ev extralöpare i klass HD12 använder nummerlapp 3XX.
<b>Lagsammansättning</b>	Varje lag skall bestå av 2 löpare. Löpare 1 springer sträcka 1 och 3. Löpare nr 2 springer sträcka 2 och 4.
<b>Information H12/D12</b>	I H12 och D12 får lagen ha 2 löpare på sträcka 1 och 3 för att ge fler chansen att springa. Växling till sträcka 2 och 4 sker när förste löpare i laget kommer till växlingen.
<b>Banlängder</b>	Banlängder totalt för resp. löpare (avstånd startplats-startpunkt ca 100 m ej inräknat) H21: 8,2 km, D21: 6,9 km, H12/D12: 3,3 km, H14/D14 och H13-16/D13-16: 4,1 km, H16: 4,7 km, D16: 4,1 km, H20: 6,9 km, D20: 4,7 km, H90: 6,9 km, D90: 4,7 km, H120: 4,7 km, D120 4,1 km, H140 4,1 km, D140 3,3 km  Inskolning och U1: 2,0 km, U2 och ÖM1: 2,3 km, ÖM3: 3,0 km, ÖM5: 3,4 km, ÖM7: 3,1 km, ÖM8: 4,5 km
<b>Utgående/sammanslagna klasser</b>	Strukna klasser (inga anmälda) H20Å,D20Å,H17-20M,D17-20M,D140 Sammanslagna klasser H90 Ångermanland, 1 lag flyttas till H21 H140 1 lag per distrikt flyttas till H120
<b>Start</b>	Första start 11.00. Startplats TC. 11.00 HD12-16 11.05 Övriga klasser
<b>Växling/målgång</b>	Inkommande löpare stämplar direkt efter mållinjen. Karta lämnas till funktionär. Fortsätt till kartplank och ta nästa karta för laget och lämna till nästa löpare. Forstått sedan i fålla för att läsa av SI-pinne. Vid målgång och ev. spurtuppgörelse gäller mållinje. Målstämpling och avläsning SI-pinne sker efter mållinjen
<b>Öppna banor mm</b>	Öppna banor 1, 3, 5, 7 och 8, inskolning, U1 och U2. Skuggningskartor finns för inskolning, U1 och U2. Start 11.15-13.00. Direktanmälan. Start i anslutning till TC.