



## OK Tyr inbjuder till Lången och Korten 2015

Lången – lördag 14 november (närtävling, ultralång distans)  
Korten – söndag 15 november (närtävling, medeldistans)

I år med **Mountainbikeorientering (MTBO)** båda dagarna.

Även i år säsongsavslutning för **Friska Karlstad!!**

### Klasser

| Klass                    | Banlängd Lången* | Banlängd Korten* |
|--------------------------|------------------|------------------|
| H21-                     | 18 km            | 4,5 km           |
| D21-, H35-, H17-20       | 13 km            | 3,8 km           |
| D35-, H45-, D17-20, H-16 | 11 km            | 3,4 km           |
| D45-, H55-, D-16         | 9 km             | 3,0 km           |
| D55-, H65-               | 8 km             | 2,8 km           |
| D65-, D70-, H70-         | 5 km             | 2,5 km           |
| D-14, H-14               | 6 km             | 2,8 km           |
| D-12, H-12               | 4 km             | 2,5 km           |
| Friska Karlstad Grön     | 4 km             | 2 km             |
| Friska Karlstad Blå      | 10 km            | 3 km             |
| Friska Karlstad Röd      | 7 km             | 3,5 km           |
| Friska Karlstad Svart    | 5 km             | 4 km             |
| MTBO Lång                | 15 km            | 7 km             |
| MTBO Medel               | 10 km            | 5 km             |
| MTBO Kort                | 7 km             | 4 km             |

\*Exakta banlängder publiceras i PM senast en vecka innan tävlingen. Spridningsmetod används på samtliga tävlingsbanor på Lången förutom H/D 12 och 14. Friska Karlstad och MTBO banor är raka.

Friska Karlstad banorna är öppna för alla och följer Friska Karlstad svårighetsnivåer. I dessa klasser får man gärna springa flera tillsammans.

Testa lördagens **MULTIUTMANING** som finns i två banlängder: **Multiutmaningen Kort** där man först springer Friska Karlstad svart bana, sedan cyklar MTBO kort. **Multiutmaningen Lång**: man springer Friska Karlstad Blå bana och cyklar MTBO Långbana.

### Anmälan

Via Eventor ([eventor.orientering.se](http://eventor.orientering.se)), senast torsdag 12 november kl 17:00. Finns under närtävlingar. Även möjligt via mail [tone@hollowell.se](mailto:tone@hollowell.se).

Anmälan kan även göras på plats:

För orientering senast kl. 11.00 lördag och mellan kl. 10.00 och 11.00 på söndag.

För MTBO fram till kl. 12:00 på lördag och mellan 10:00 och 11:00 på söndag.

*Genom anmälan godkänns att namnet läggs ut på Internet (i start- och resultatlistor).*

## Startavgift (per dag).

Ungdomar t.o.m. 16 år 25 kr, övriga 50 kr. Deltagande i båda Lången orientering och MTBO, dubbel avgift.

## Samling

KMTI, Säterivägen 6, Karlstad (GPS koordinater 59.39112, 13.48071) Se även karta i Eventor eller <http://www.kmti.se/>

## Terrängbeskrivning

Lätt till måttlig kuperad terräng med många stigar och vägar och inslag av kulturmark. Detaljrika höjdparter. God löpbarhet i stort men några områden med tätare skog och nedsatt löpbarhet förekommer, framförallt pga skogsavverkningss- och gallringsområden av varierande ålder. Kartan reviderat senast 2013.

## Karta

HD55 och äldre får karta i skala 1:7 500. Övriga klasser skala 1:10 000

## Start

Lördag:           Orientering första start kl. 12.00. Gemensam start klassvis.  
MTBO fri starttid mellan kl 13.00 och 14.00

Söndag:           Fri start alla banor mellan kl. 10.00 och 12.00 (orientering och MTBO).

## Stämplingssystem

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

## Service

Dusch/omklädning inomhus i KMTIs lokaler. Välsorterat servering inomhus.

## Priser

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

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

## Huvudfunktionärer

|                     |                       |               |
|---------------------|-----------------------|---------------|
| Tävlingsledare      | Tone Hollowell        | 070-557 22 59 |
| Banläggare          | Sixten Westlund       |               |
| Banläggare MTBO     | Pontus Kullin         |               |
| Tävlingssekreterare | Anna Weckner Westlund |               |

**Friska Karlstad**

