



PM



Före tävlingen

Samling

Tävlingsarenan är belägen vid Skyttis skidstadion. Fri parkering.

Sammanslagna klasser

Lördag: D14 flyttas till D16, H14 flyttas till H16, D55 flyttas till D45, H70 flyttas till H65

Söndag: H14 flyttas till H16, D55 flyttas till D45, H70 flyttas till H65

Öppna klasser

Anmälan sker vid arenan klockan 10.00 - 11.30 (lördag) och 09.00-10.30 (söndag). Starttid se "Start".

Avgift: vuxna 175 kronor, ungdomar -16 år 100 kronor. Hyra av SI-pinne 40 kr.

Lördag: ÖM1 1,8 km, **ÖM3** 2,5 km, **ÖM5** 2,9 km, **ÖM8** 3,0 km.

Söndag: ÖM1 2,7 km, **ÖM3** 4,2 km, **ÖM5** 5,4 km, **ÖM8** 6,8 km.

Vallning

Endast utomhus.

Markan

Vår uppskattade markan erbjuder: Tortillas fyllda med svensk fläskfiléwok (lördag). Glutenfritt alternativ med quinoa. Nudelwok med cashewnötter och bacon (söndag). Smarriga smoothies, matiga mackor, kalasgoda kakor samt varma och kalla drycker båda dagarna.

Omklädning

Använd omklädningsrum skyltade med High Coast Ski-O.

Start

Lördag: Första start 11.00. Röd/vit snitsel 1400 m efter väg i nordlig riktning från arenan. Samma startplats för samtliga klasser Öppna klasser fri starttid 11.00-11.45. Kartan erhålls 15 sekunder innan start för samtliga klasser.

Söndag: Första start 10.00. Starten är belägen på arenan. Uppvärmning sker på idrottsplanen. Samma startplats för samtliga klasser Öppna klasser fri starttid 10.00-10.45. Kartan erhålls 15 sekunder innan start för HD18-21. För övriga klasser erhålls kartan 60 sekunder innan start.

Vid kraftigt snöfall kan tävlingsjuryn besluta om gemensam start. Detta meddelas senast 30 min före första ordinarie start. Koldgräns -17 grader.

Överdragskläder

Transport av överdragskläder sker från starten när sista åkare har startat. Gäller endast lördag.

Nummerlappar

Bärs av löpare i senior- och juniorklasserna. Nummerlappen ska fästas väl synlig på vänstra lårets yttersida. Självservering vid arenan. Ta med egna säkerhetsnålar.

Stämplingssystem

Sportident. SI version 5-11 kan användas. Löpare utan bricknummer i anmälan tilldelas hyrbricka till en kostnad av 40kr/dag. Töm och check på väg till start.

Under tävlingen

Spår

Fyra olika spårbredder finns inom tävlingsområdet:

-  5 m spårbredd, pistat, även klassiskt spår
-  3 m spårbredd, pistat, även klassiskt spår
-  1-1,3 m spårbredd, sladdat, inget klassiskt spår
-  trampat endast med skidor eller till fots

På myrarna kan det förekomma partier (kortare sträckor) där flödvatten har trängt upp underifrån. Under veckan har dessa partier varit frusna, men iakttag försiktighet om du vill undvika underfrysning.

Stämpling

Var noga med ljud- och ljussignal. I händelse av felaktig enhet används stiftklämma som trycks på valfri plats i kartkanten.

Banlängder

Banlängder finns angivna i startlistan.

Karta

Skyttis. Ekvidistans 5 meter. Lasertryck. **Lördag:** skala 1:5 000 för samtliga klasser, kartstorlek 25x35 cm. **Söndag:** skala 1:10 000 för samtliga klasser, kartstorlek 21x30 cm.

Kodsiffror

Kodsiffror är tryckta i anslutning till kontrollnumret.

Vätska

Ingen vätska finns längs banorna.

Terrängbeskrivning

Terrängen är måttligt kuperad och består huvudsakligen av tallskog. Myrar förekommer i begränsad omfattning.

Målgång

Åkare målstämplar på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut. Kartorna får tas med efter målgång.

Efter tävlingen

Sjukvård

Enklare sjukvård och hjärtstartare finns vid markan.

Prisutdelning

Prisutdelning sker så snart klasserna har blivit färdiga, båda dagarna. Rikligt med priser i ungdomsklasserna. I senior- och juniorklasserna priser till de tre främst placerade. Inga priser i klasserna HD35 och äldre. DM-plaketter för Ångermanland i samtliga (behöriga) klasser enligt Ångermanlands Orienteringsförbunds riktlinjer.

Resultat

Anslås på arenan samt i Eventor efter tävlingen. Sträcktiderna kommer att finnas i WinSplits.

Kontakt

Tävlingsledare	Jan Åhlund, jan.ahlund@holmenskog.com , 070-211 34 94
Tävl.kontrollant	Per-Anders Westin angermanland@orientering.se 076-821 35 52
Banläggare	Sara och Fredrik Forsgren fredrik.forsgren@mittmedia.se 070-650 33 68
Bankontrollant	Per Frost, IFK Mora OK
Speakerteam	Malin Andersson och Anna Quayle
Tävlingsjury	Per Sandberg, Säterbygdens OK, carina-per@telia.com , 070-640 46 73 Mats Klingvall, Umeå OK, mats.klingvall@gmail.com 070-255 23 45 Jan Åhlund, jan.ahlund@holmenskog.com , 070-211 34 94

Varmt välkomna till High Coast Ski-O 2016

önskar
OK Nolaskogsarna!

