



PM för **Gävle Långt** vid Skidstavallen

onsdag 18 maj 2016

Ultralång-DM för Gästrikland och Hälsingland kombinerat med ungdomstävlingar och motionsorientering.

Ingår i Midrocs mästarpris och Gästrike Cup för distriktets ungdomar.

START ARENAN						START 1			
DM-klass	km exkl startsnitsel	DM-klass	km exkl startsnitsel	Ungdoms-klass	km exkl startsnitsel	Inskoln + HD10	km	öppen klass	km
D70	4,8	H70	6,2	D16	5,3	Inskoln.	1,7	ÖM1	2,3
D35	7,9	H65	6,9	D14	4,4			ÖM3	2,5
D21	13,0	H60	7,9	D12	3,8	D10	2,3	ÖM4	5,0
		H55	7,9			H10	2,3	ÖM7	3,3
		H50	10,3	H16	5,3			ÖM8	4,9
		H45	10,3	H14	4,4			ÖM9	6,6
		H40	13,0	H12	3,8				
		H35	13,0						
		H21	18,5						
		H18	13,0						

Samling:

Gävle Skidstadion/Skidstavallen. Vägvisning från vägen Gävle-Trödje (gamla E4, väg 583) vid golfbanan.

Parkering:

Parkering nära arenan, d v s Skidstavallen. Ingen avgift, använd pengarna i vår servering i stället!

Sen anmälan i tävlingsklasser:

I mån av kartor kan anmälan göras i sekretariatet mot dubbel avgift senast kl 17 tävlingsdagen.

Kontakt Jan Andersson, 070-672 51 10, jan.andersson@mittmediaprint.se

Direktanmälan:

Direktanmälan på Arenan för öppna motionsklasser och inskolning utan extra avgift. Öppna klasser ersätter Veckoturen denna vecka.

70 kr för ungdomsklasser, 120 kr för övriga.

Strukna och sammanslagna klasser:

På grund av få eller inga anmälda i många klasser har antalet klasser reducerats enligt sammanställningen ovan. Dock har endast två löpare flyttats till yngre åldersklasser.

För DM-status krävs två startande från respektive distrikt.

Start 1:	Öppna motionsklasser, Inskolning, D10 och H10. 300 m orange-vit snitsel. Valfri starttid med startstämpling kl 17.30-19.00, med minst en minut mellan startande på samma bana.
Start på arenan:	Övriga klasser. Gemensam start i tre omgångar 18:00 : H21, H35, D21, H65, H16, D14 18:10 : H18, H45, D35, H60, H14, D12 18:20 : H40, H50, H55, H70, D70, D16, H12 <u>Samling 10 min före angiven starttid</u> för avprickning och töm/check. Efter startsignal följ snitsel 350 m längs skidspår till startpunkten.
Nummerlappar:	Nummerlappar för alla DM-klasser samt HD10-16. Nummerlapparna finns vid respektive start. Ta med egna nålar.
Kontrolldefinitioner:	För alla klasser finns definition enbart tryckt på kartan - inga lösa definitioner.
Stämplingssystem:	Sportident. H21-banan har fler än 30 kontroller, vilket kräver SI-card 9 eller högre. Anmällda utan SI-nummer har inte tilldelats hyrpinne i förväg utan ska anmäla SI-nummer alternativt hyra pinne i sekretariatet. Hyra av SI-pinne kostar 30 kr. Ej återlämnad SI-pinne debiteras med 500 kr.
Spridningsmetod:	Spridning förekommer i alla klasser med gemensam start förutom i klasserna H12 och D12.
Varvning och kartbyte:	Varvning med kartbyte på arenan för klasserna H18, H21, D21, H35, H40. Efter ny karta följ samma väg som vid start till startpunkten 350m. OBS! Kartorna är numrerade med respektive löparens startnummer.
Bankaraktär:	Ultralång med vägvalsorientering till stor del på stig och väg. Alla som springer vanliga orienteringstävlingar ska kunna vara med trots att banorna är längre här. Kontrollerna sitter på vissa ställen väldigt tätt. Kolla kodsiffra noga.
Terrängbeskrivning:	Skogsmark med skogsbilvägar, ett rikt stigsystem och elljusspår. Svag till måttlig kupering. Mestadels detaljfattigt, men även höjder med detaljerad kurvbild. God framkomlighet, dock delvis stenigt. Hyggen och tät skog redovisas på kartan.
Vätska:	För DM-klasser finns vätska vid varvningen samt vid markerade platser som löparna passerar på banan.

Karta:	Skala 1:7 500 för HD60-HD70 Skala 1:15 000 för HD16-HD21 Skala 1:10 000 för övriga Ekvidistans 2,5 m Revidering av Jerker Boman 2016. Certifierad utskrift från Gefle Karttryck.
Avbruten tävling:	Viktigt för arrangören att löpare som utgått avläser SI-pinnen vid målet.
Maxtider:	3 timmar för DM-klasser, 2 timmar för övriga.
Tvättning:	Ingen dusch, ta med eget tvättvatten.
Toaletter:	Vid arenan
Servering:	Servering inomhus med bl a smörgåsar, varm korv och kaffebröd
Priser:	DM-plaketter enligt respektive förbunds regler. Hederspris till segrare i D21, H21 och till ett flertal ungdomar. Dessutom segrarpriser i Gästrike Cup.
Tävlingsorganisation:	Tävlingsledare: Magnus Lundberg 0730-510591 magnus@lundbergenergi.se Biträdande: Harald Knutsen 076-7622479 Banläggare: Jerker Boman Bankontroll: Göran Hedman, VAIF Tävlingskontroll: Ingemar Gillgren, GOK Tävlingsjury: Björn Ljunggren, OKH, Karl-Erik Engblom, VAIF samt Mats Hedberg, ÅIF

Gävla Långt med Gästrike Cup – KIDS-stämplat för barn, ungdomar och föräldrar.



Gävle OK hälsar alla välkomna till Gävla Långt den 18e maj!