



PM för DM Långdistans Gästrikland och Hälsingland Söndagen den 4 september 2016

**Tävlingen ingår i Gästrike Cup för Gästriklands ungdomar,
i Midrocs Mästarpris för Gästriklands seniorer**

Samling	Vägvisning från Rv 76 (mot Furuviik) i Hemlingby strax söder om Gävle.
Parkering	Parkering nedanför slalombacken i Hemlingby. (OBS! Ingen parkering uppe vid Hemlingbystugan.). Avstånd från parkering till arenan 500 m.
Direktanmälan	På tävlingsarenan för öppna motionsklasser, inskolning samt U-klasser. Avgifter: 70 kr för ungdom till och med 16 år, 120 kr för övriga. Avgifterna betalas kontant eller faktureras respektive klubb. Valfri starttid kl 9.30 – 11.00.
Sen efteranmälan i tävlingsklasser	I mån av tillgång på kartor tas anmälan emot fram till tävlingsdagen kl 9 mot 100% förhöjd avgift. Kontaktperson i frågor om anmälningar, byte av klass, etc är Ingemar Gillgren 076-145 16 66, ingemar.gillgren@telia.com
Stämplingssystem	Sportident. Hyra av SI-pinne kostar 30 kr. OBS! Anmällda utan SI-nummer har inte tilldelats hyrpinne i förväg utan ska anmäla SI-nummer alternativt hyra pinne i sekretariatet.
Nummerlappar	Ska bäras av D/H 10, D/H 16 och D/H 21. Självservering vid start.
Start	Start, 500 m stig, orange-vit snitsel: Samtliga klasser Valfri starttid mellan 9.30 och 11.00 för Inskolning, U-klasser och ÖM-klasser. Övriga enligt startlista med första ordinarie start kl 10.00.
Karta:	Skala 1:7500 för HD 60 och äldre, 1:10000 för övriga. Ekvidistans 2,5 m. Kartan ritad 2015 av Karl-Erik Engblom, Certifierad utskrift från Gefle Karttryck. OBS! Blå meridianer på kartan
Utgångna löpare	Viktigt att alla läser av sin SI-pinne i anslutning till målet!
Viltrapport	Rapportera till sekretariatet om du har sett älg.
Miniknat	Häftigt miniknat under hela tävlingstiden. Kostnadsfritt.
Toaletter	Vid arenan
Priser	DM-plaketter och dessutom nyttopriser i ungdomsklasserna. Segrarpriser i Gästrike Cup
Terrängbeskrivning	Skogsterräng med ett flertal motionsspår och många mindre stigar. Det förekommer även en del större sankmarker och grönområden. Terrängen är svagt kuperad med varierad detaljrikedom. Marken är stenbunden, men det finns både lättlöpta hållmarker och fina löpstråk i granskogen som kommer att utnyttjas i banläggningen.
Service	Servering och sjukvård. Toaletter och dusch inomhus i Hemlingbystugan.

Vätska	Vätskekontroll (enbart vatten) finns för banor som är längre än 6 km.
Tävlings- organisation	Tävlingsledare: Harald Knutsen, 076-762 74 79, harald.knutsen@hotmail.com Biträdande: Magnus Lundberg, 073-051 05 91, magnus@lundbergenergi.se Banläggare: Ola Johansson Bankontrollant: Göran Hedman, Valbo AIF Tävlingskontrollant: Lars-Ove Skogh, Österfärnebo IF
Tävlingsjury	Mikael Ingelsson Jonas Ivarsson Sven-Arne Strid
Sammanslagning av klasser	Arrangören har inte slagit samman några klasser. Ev önskemål om byte av klass görs till Ingemar Gillgren 076-145 16 66, ingemar.gillgren@telia.com .

Välkommen till nya och oväntade utmaningar i Hemlingbyskogen!