



Preliminärt

PM

**Nationell långdistanstävling
Annandag påsk
den 17 april 2017**

- Karta** Hedensjö
Nyritad/nyreviderad 2017, kartritare Jan Jönsson. Laserutskrift.
Skala 1 : 15 000, 1 : 10 000 och 1 : 7 500 Ekvidistans 5 meter.
I vit skog är bara de tydligaste rågångarna redovisade på kartan.
- Kartskala** Skala 1 : 15 000 för DH16-DH21, dock inte DH16K.
Skala 1: 10 000 för DH10-DH14, DH16K, DH35-DH55, Insk, U1, U2, ÖM1, 3, 5, 6, 8, 9, 12.
Skala 1 : 7 500 för DH60-DH90, ÖM7 och ÖM10.
Se även separat anslag med banlängder.
- Terrängbeskrivning** Terrängen är måttligt kuperad i form av småkuperad bokskog och med inslag av granskog. För det mesta god framkomlighet, en del tätare partier är redovisade med grönt på kartan. Några mindre ej trafikerade vägar går genom tävlingsområdet
- Lokala tecken** (O) grön ring = särpräglad träd
(X) brunt kryss = rotvälta, högre än ca: 3 meter.
- Stämplingssystem** Sportident. Brickor kan hyras för 25 kr, brickändringar tävlingsdagen kostar 25 kr.
Hyrbrickor utlämnas vid sekretariatet. Förlorad bricka debiteras 400 kr.
Tömning sker på väg till starten. Om kontrollenheten inte fungerar (om man inte får ljud och ljussignal) ska man stämpla i kartan med stiftklämman som finns på kontrollställningen. Glöm ej att tömma SI-bricka på väg till start.
- Strukna klasser** D20, H16K, H18, D17-20K, H17-20K, D75, D85, D90
- Starttider** Första ordinarie start i tävlingsklasser är 10:00. Efteranmälda startar före första start i klassen.
Motionsklasser (inklusive Inskolning, U1 och U2) har fri starttid mellan 10:00 och 11:30.
- Öppna klasser** Anmälan till samtliga motionsklasser går bra tävlingsdagen i sekretariatet. Klubbanslutna faktureras, övriga kontant betalning eller med swish till 1234 64 11 89.
Avgift tom 16 år 70 kr och 17 år och äldre 120 kr.
- Skuggning** Skuggningskartor finns för följande klasser: Inskolning, U1, U2, ÖM1 och ÖM12. Den som skuggat får senare inte delta i ranking-meriterande klass (DH18, DH20, DH21). Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, U1, U2 samt ÖM1 och ÖM12.
- Toaletter** Finns vid arenan på väg mot start 1 samt vid start 2. Inga toaletter vid start 1. Urinoar för både damer och herrar finns i anslutning till toaletterna.
- Överdrag** Transporteras från båda starterna till arenan och finns att hämta på väg ut mot duschen.
- Klädsel** Alla tävlande måste ha heltäckande och hela kläder enligt tävlingsreglerna.
- Maxtid** 2,5 timmar

Till start



Start 1 har 500 meter att gå, följ orange/vit snitsel.

För klasserna D10-D40, H10-H55, Insk, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM9, ÖM12
Inga toaletter vid starten men överdrag transporteras tillbaka till arenan.
Hela sträckan till start går längs en mindre icke trafikerad väg.

Start 2 har 1500 meter att gå, följ orange/blå snitsel

För klasserna D45-D90, H60-H90, ÖM5-ÖM8, ÖM10
Toaletter finns vid starten och överdrag transporteras tillbaka till arenan.
De första 900 metrerna går längs en trafikerad väg sedan en mindre icke trafikerad väg.

Definitioner

Både lösa och tryckta på kartan för samtliga klasser.

Snitslad sträcka

Inskolning, ÖM12 och U1 har en snitslad sträcka, vit snitsel. Markerad på alla kartor.

Vätska

De längre banorna samt några av de kortare har vätska i skogen. Vid muggen på kartan erbjuds det båda vatten och sportryck från Umara.



Viltrapport

I anslutning till målgång.

Första hjälpen

Finns på arenan.

Barnpassning

Öppnar 09:15 och är gratis. Ligger på väg mot start 1 i anslutning till miniknattet.
Orange/vit snitsel ca 100 meter från arenan i ett vitt tält på vänster sida av vägen.

Miniknat

Start mellan 09:30 och 11:30 och är gratis. Ligger på väg mot start 1 i anslutning till barnpassningen. Orange/vit snitsel ca 100 meter från arenan i ett vitt tält på vänster sida.

Dusch

Varm dusch utomhus 150 meter från arenan, norrut. Då vi värnar om vår natur rekommenderar vi att ni tar med och använder ekologiska/nedbrytbara tvålprodukter.

Servering

Ett välförsett marktenteri finns som bland annat erbjuder hamburgare, kaffe, kakor, godis och läsk till bra priser. Det går bra att betala med swish, 1234 64 11 89.

Priser

Priser till de bästa i ungdomsklasserna, DH18, DH20 och DH21. Prisutdelning sker så fort klasserna är klara. Speakern meddelar när prisutdelning sker. DH35-DH90, pris till segraren, kan hämtas när klassen är klar. Priser till alla i klasserna U1, U2, Inskolning och ÖM12 kan hämtas direkt efter målgång, vid prisbordet. Lottade priser bland deltagare i övriga motionsklasser kan hämtas så fort en markering är gjord på resultattavlan.

Sportförsäljning

Finns tyvärr inte.

Livelox

Efter tävlingen kommer alla banor att finnas tillgängliga på Livelox.

Banläggare

Håkan Grubb. Biträdande: Kaare Hansson

Tävlingsledare

Magnus Jonasson, magnus@mok.nu, 070 - 661 22 68

Ban & tvl.kontroll.

Andreas Oxenstierna, Ringsjö OK

Press och info

Tävlingsledningen

Tävlingsjury

SKOF och OK Kompassen

