



PM till



MYC 25-28 maj 2017.

- 25 maj:** Långdistanstävling med elitklasser. Första start 14.00.
Arena Skuru – Långlet, 10 km nordväst om Mora
- 26 maj:** Aktivitetsdag, Träningsbanor Fryksås/Grönklitt, MTBO-träningsbanor i Hemus och Östnor, Moraruset och ungdomsaktiviteter,
- 27 maj:** Sprintdistans. Första start 11,00. Arena – Prästholmen, Se separat PM
- 28 maj:** Medeldistans med elitklasser. Första start 10.00.
Arena Skuru – Långlet.

Banlängder	LÅNG	SPRINT	MEDEL
Inskolning	1,5		1,8
U1	1,7		2,5
U2	2,1		2,8
ÖM1	2,1	1,8	
ÖM2	4		
ÖM3	2,8		3,2
ÖM4	4,9	2,1	
ÖM5	3,5		3,2
ÖM6	6		
ÖM7	2,6	2,4	3,1
ÖM8	4,6		4,7
ÖM9	7,6		
H10+12K	2,5	1,7	2,4
D10+12K	2,5	1,7	2,5
H12+14K	3	1,7	2,6
D12+14K	3	1,7	2,6
H14+16K	4	2	3
D14+16K	4	2	3,2
H16	5,8	2,2	3,7
D16	4,7	2	3,6
H18	6,4	2,2	3,6
D18	5	2	3,8
H20	7,6	2,2	3,6
D20	5,7	2,2	3,8
H21	10	2,8	4,6
D21	7	2,4	3,9
H21K	8,1		
H35	8,1	2,4	4,6
D35	6,1	2	3,8
H40	7,4	2,4	4,2

D40	4,9	2	3,6
H45	6,4	2,4	4,1
D45	4,7	2,1	3,2
H50	6,1	2,1	3,7
D50	4,3	2,1	3,1
H55	5,7	2,1	3,7
D55	4,3	1,9	3
H60	5,1	2,1	3,4
D60	3,8	1,9	2,9
H65	4,7	1,9	3
D65	3,8	1,9	2,9
H70	4	1,9	3
D70	2,6	1,9	2,6
H75	3,6	1,9	3
D75	2,6	1,7	2,3
H80	2,6	1,7	2,6
D80	2,4	1,7	2,3
H85	2,4	1,7	2,3
D85	2,4	1,7	2,3
H18E	7,7		4,2
D18E	5,9		3,9
H20E	10,2		4,5
D20E	7,1		4,2
H21E	13,8		5,4
D21E	10,1		4,5

Samling	Torsdag och söndag: Långlet by, Vägvisning från Vasaloppsvägen 10 km nordväst om Mora. Lördag: Prästholmens IP
Parkering	Torsdag och söndag: Parkering på gräsytor. Max-avstånd P-Arena 1000 m. Ingen p-avgift tas ut. Lördag: Parkering på allmänna ytor vid infart Mora Ishall resp. Moraparken från Oxbergsleden. Ingen p-avgift. Husvagnar och husbilar hänvisas till Mora Parken som bokas via www.moraparken.se .
Karta och skalor	Torsdag. Långlet. Särtryck ur IFK Moras kartbas, reviderad 2016 av Artem Panchenko. Skala: HD16-21 1:15 000, HD60 – 1:7 500. Övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 5 m OBS! Det är tillåtet att korsa järnvägen men inte att springa längs med uppe på spåret. Lördag Reviderad maj 2017 av Göran Andersson Skala: 1:4 000 Ekvidistans 2 m. Söndag medel: Långlet. Särtryck ur IFK Moras kartbas, reviderad 2016 av Artem Panchenko Skala: HD60- 1:7 500. Övriga klasser)1:10 000. Ekvidistans 5 m. Alla kartor skrivs ut på certifierad laserskrivare.
Start	Torsdag: Första start 14.00. Start 2= 100 m. ÖM1, U1, U2, Inskolning, H10, D10, H12K, D12K. Start 1= 1 500 m. Övriga klasser. Följ

	<p>skyltning och orange/vit snitsel längs trafikerad väg. Toaletter vid start 1.</p> <p>Lördag: Första start 11.00. En start för alla klasser= 950 m. Följ skyltning och orange/vit snitsel. Ingatoaletter vid start.</p> <p>Söndag: Första start 10.00. En start för alla klasser= 1 000 m. Följ skyltning och orange/vit snitsel delvis trafikerad väg. Toaletter finns vid start.</p> <p>Startmetod: Alla ungdomar tom 16 år får ta kartan en minut före start. ÖM-klasser, U-klasser och inskolning ska startstämpla själva. Övriga klasser tar kartan i startögonblocket.</p> <p>Definitioner: Finns lösa vid start, max 60 x 190 mm</p> <p>Överdragskläder: Kan lämnas vid start alla dagar, hämtas på arenan.</p>
Maximitider	Torsdag: 2,5 timme Lördag: 1 timme Söndag: 2 timmar
Tävlingsregler	SOFT´s tävlingsregler gäller
Dalacupen och Dalarnas Juniorcup	Lördagens sprint ingår i Dalacupen för klasserna HD14, HD16. Nummerlappar självservering vid start. Ledartröja hämtas hos speakern och återlämnas där. Dalarnas Juniorcup gäller för klasserna DH18 och HD20. Inga nummerlappar eller ledartröja.
Öppna klasser	Anmälan till Öppna Motionsklasser, Inskolning, U1 och U2 görs vid Direktanmälan på tävlingsdagen på Arenan. Torsdag: Anmälan 13.30 – 15.00 Start 14.00 - 15.30 Lördag: Anmälan 10.30 - 11.30. Start 11.00 -12.00 Söndag: Anmälan 9.30 - 11.00. Start 10.00 - 11.30 Anmälningsavgift: 17 år och äldre, 130 kr 16 år och yngre, 75 kr
Stämplingssystem	Sportident. SI-nummer anges i anmälan. Alla typer av SI-brickor kan användas. Bricka finns att hyra, debiteras 30 kr. Förlust av hyrd bricka faktureras klubben med 400 kr.
Resultatlista	Resultat och sträcktider publiceras på Eventor och WinSplits Online efter tävlingen.
GPS och nummerlappar	Nummerlappar: Självservering vid start Torsdag: HD 21 Lördag: HD14-16, Söndag: HD 21 GPS: se särskilt PM vilka som ska ha GPS
Terrängbeskrivning	Sprintdistans: Området är i huvudsak snabbloft och relativt stigrigt i parkliknande miljö. Kuperingen är svag, men med inslag av riktigt branta slänter som finns i området. Vegetationen varierar från snabbloft tallhed till mycket tät skog. Det finns även en del vattendrag genom området.
	Medel och långdistans: Svagt till måttligt kuperad skogsmark med ett rikt stignät. Extremt lättloft tallhed. Framkomligheten är därmed mycket god. Mindre områden med ungskog finns förstås som kan sätta ner farten.
Vätska	Torsdagen för de längsta banorna, sport dryck och vatten samt vatten vid mål torsdag och söndag.
Viltrapport	Vid målgång.

Dusch och toaletter	Torsdag och söndag: Tempererad dusch utomhus. Lördag: Tempererad dusch inomhus Toaletter kommer att finnas på arenan samt vid start.
Priser	Priser i ungdomsklasser och elitklasser. Dessutom kommer det lottas ut priser till övriga. Ett specialpris kommer att lottas ut bland de som deltagar på alla 3 tävlingsdagarna.
Servering	Torsdag och söndag: Välsorterad servering med hembakat mm. Lördag: Enklare servering med kaffe, smörgås och gofika.
Barnpassning+Miniknat	Vid Arenan torsdag och söndag. Öppnar 13.00 på torsdagen och 9.00 på söndagen Barnpassning kostnadsfri från 3 år. Miniknat 20 kr.
Boendetips	www.moraparken.se
Aktivitetsdag fredagen den 26 maj	Träningspaket OL i Fryksås/Grönklitt storslagen vildmarksterräng. Träningspaket MTBO i Östnor/ och i Hemus. Förbeställs vid anmälan eller köps på arenan på torsdagen. Vid ej förbeställda paket gäller betalning kontant eller via swish. Finns vid tävlingsexpeditionen. Ungdomsaktiviteter: 10.00 inleds med de Olalympiska spelen, en udda sexkamp. Därefter körs Moraruset och avslutar med myrfotboll. Upp till 16 år. Mer info på separat PM samt på tävlingsarenan på torsdag. OBS Deltagande i Olalympiska spelen måste föransökan göras på arenan på torsdagen. Övriga aktiviteter kräver ingen föransökan.
Sportförsäljning	Letro Sport AB kommer att finnas på arenan på torsdagen och på söndagen.
Sjukvård	Sjukvårdsmaterial finns på arenan.
Information	Mer information på vår hemsida www.ifkmora.se/ok eller vid kontakt med kansliet 0250-392 13,
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare: Marie Rapp, 072-54 157 54. rapppmarie@hotmail.com Banläggare: Lars Ambrosiusson och Björn Wrahme Tävlingskontrollant: Sven Larsson, Särna Bankkontrollant: Evgeniya Ryapolova Pressvärd: Johan Trygg 070-220 37 06



**DALARNAS
ORIENTERINGSFÖRBUND**