



Ljusdals OK bjuder in till **DM i stafett för Hälsingland** **10 september 2017**

Klasser och banlängder

Tävlingsklasser

	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4
D10	1,7 km	1,7 km	-	-
H10	1,7 km	1,7 km	-	-
D12	2,2 km	2,2 km	-	-
H12	2,2 km	2,2 km	-	-
D13-16	3,3 km	3,3 km	-	-
H13-16	3,3 km	3,3 km	-	-
D17-20	3,5 km	2,8 km	3,5 km	-
H17-20	4,5 km	3,5 km	4,5 km	-
D21	4,7 km	3,4 km	4,7 km	- -
H21	7,4 km	5,8 km	7,4 km	-
HD35-	2,3 km	3,4 km	3,8 km	4,5 km

Öppna klasser (1)

Inskolning
ÖM1
ÖM5
ÖM8

(1): Ej DM-klass

Vid få anmälda kommer arrangören att slå samman klasser.

HD10, HD 12 och HD 13-16

Samtliga klasser har två sträckor. HD 13-16 gafflad, de övriga rak. Det är tillåtet att delta med maximalt tre löpare på första sträckan. Andra sträckan ska dock springas av en löpare.

HD17-20 och HD21

Tre gafflade sträckor, varav en är kortare.

HD35-

Fyra gafflade sträckor. Minimiåldern är 35 år och laget måste innehålla minst en dam eller minst en H70-. Medelåldern måste vara minst 50 år. För att gynna damers deltagande får de en åldersbonus på 10 år. Till exempel räknas en 40-årig dam som 50 år vid uträkning av lagets medelålder.

Samling:

Vägvisning från Rv 83 en km väster om Ljusdals kyrka vid Norrkämstaleden (väg 731).

Parkeringsavgift 20 kr.

Avstånd från parkering till arenan 200 m.

Anmälan:

Anmäl dig genom Eventor senast 3 september. Efteranmälan mot 50 procent förhöjd avgift senast 6 september.

Direktanmälan på tävlingsplatsen för öppna motionsklasser och inskolning utan extra avgift.

Kontaktperson i anmälningsfrågor är Jon Flordal, 076-689 65 05.

Laguppställning:

Lämnas senast i samband med Lång-DM 9 september 2017.

Avgifter:

Ungdom till och med H/D16 75 kr, övriga 130 kr.

- Stämplingssystem:** Sportident. Pinnummer ska anges vid anmälan. Behöver du hyra en SI-pinne så kostar det 30 kr. Meddela gärna kontaktpersonen för anmälningar via mejl om du vill hyra SI-pinne.
- Start:** Första ordinarie start kl 10.00. Utvecklingsklasser och Öppna motionsklasser har valfri starttid från kl 10.00. Startlistor presenteras på Eventor dagarna före tävlingen.
- Karta:** Skala 1:7500 för HD 35, 1:10000 för övriga. Ekvidistans 5 m. Kartan ritad 2016-2017 av Karl-Erik Engblom. Ny internationell kartnorm, ISOM 2017.
- Terrängbeskrivning:** Måttligt till starkt kuperad skogsterräng med ett flertal stigar. En del grönområden förekommer.
- Dusch:** Dusch med varmvatten i anslutning till TC.
- Servering:** Välsorterat marketenteri.
- Priser:** DM-plaketter.
- Tävlingsorganisation:** Tävlingsledare: Tommy Östh, 070-683 00 24 tommy.ost54@gmail.com
Banläggare: Jan-Erik Skyttner
Bankkontrollant: Bertil Andersson
Tävlingskontrollant: Leif Bylars, Forsa OK

Välkomna!

