



# P M



## Före tävlingen

### Hitta till tävlingen

Tävlingsarenan är belägen på Genesön cirka två mil söder om Örnköldsvik. Skyltning finns från E4:an vid infarten som ligger söder om Örnköldsvik mot Domsjö vid Fjällräven Outlet.

### Parkering

Avgift 20 kronor. Avstånd från parkering till arenan cirka 200 meter.

### Klubbtält

Klubbtält kan placeras på gräsyrtorna nedanför upploppet. Närmast upploppet lämnas plats för publik.

### Strukna klasser

Kolla Eventor för starttider och eventuella strukna klasser.

### Öppna klasser, Inskolning, U-klasser

Lördag: Anmälan sker vid arenan klockan 11.00–12.00. Valfri starttid klockan 12.00–13.00.

Söndag: Anmälan sker vid arenan klockan 9.00–10.00. Valfri starttid efter stafettstarterna till och med klockan 11.00.

Avgift: vuxna 130 kronor, ungdomar -16 år 75 kronor.

#### ÖM-klasser som erbjuds är:

Lördag: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8

Söndag: ÖM1, ÖM3, ÖM7

### Klassindelning stafettlag

Ungdomsklasser HD10-12, HD13-16

Huvudklasser HD17-20 (endast Ångermanland), HD21, HD90, HD120, HD140

I HD10-12 och HD13-16 tillåts två löpare på första och tredje sträckan.

I HD90, HD120 och HD140 ska de två löparnas sammanlagda ålder vara minst lika med klassbeteckningen.

### Miniknat

Starten för miniknat är belägen på arenan. Anmälan på plats. Avgift 20 kronor betalas på plats med swish alternativt kontant. Start klockan 11.00–12.00 på lördag och klockan 9.00–10.00 på söndag. Banlängd cirka 850 meter. Ta gärna med säkerhetsnålar för nummerlappen.

### Barnpassning

Erbjuds klockan 11.30–16.00 på lördag och 09.30–13.00 på söndag. Avgift 20 kronor, betalas på plats med swish alternativt kontant.

### Försäljning

I vår mark är du välkommen att handla hembakat fikabröd, goda mackor, fruktsallad och matiga rätter enligt menyn. Givetvis finns också varma och kalla drycker samt lite godis. Det finns naturligtvis glutenfria, laktosfria och vegetariska alternativ. Du kan betala med kontanter eller via swish.

#### Meny

På lördag erbjuder vi kycklingwok eller grönsakswok

På söndag erbjuder vi grillade hamburgare med bröd, alternativt vegoburgare

## Toaletter

Finns vid arenan.

## Start lördag

Första ordinarie start klockan 12.00. Efteranmälda startar före. Starten är cirka 500 meter från arenan. Följ orange/vit snitsel.

## Start söndag

DM-stafetten startar i tre omgångar, klockan 10.00, 10.05 och 10.10. Starten sker på arenan. Se startlistan för mer information.

## Överdragskläder

Ingen transport av överdragskläder från starten.

## Nummerlappar

Bärs av alla stafettlag på söndagens DM-stafett. Ta med egna säkerhetsnålar!

## Stämplingssystem

Sportident. SI version 5-11 och Siac utan touch kan användas. Löpare utan bricknummer i anmälan tilldelas hyrbricka till en kostnad av 40 kronor per dag. Töm och check på väg till start.

# Under tävlingen

## Stämpling

Var noga med ljud- och ljussignal. I händelse av felaktig enhet används stiftklämma som trycks på valfri plats i kartkanten.

## Svårighetsgrader i stafetten i ungdomsklasserna

H10-12: vit – gul – vit – gul

D10-12: vit – gul – vit – gul

H13-16: orange – violett – orange – violett

D13-16: orange – violett – orange – violett

## Banlängder

Banlängder finns angivna i Eventor och i startlistan.

## Karta

Genesön. Ekvidistans 5 meter. Norra delen rekognoserad av Nils-Göran Olsson 2007, reviderad av OK Nolaskogsarna. Södra delen rekognoserad av Erik Magnusson 2016.

Lång: Skala 1:15 000 för HD16 – HD21, skala 1:7 500 HD60 och uppåt, övriga klasser skala 1:10 000.

Kartan följer svensk kartnorm.



## Snitslade stigar

Det finns snitslade passager i skogen, en på lördagen och en på söndagen, vilka är markerade med lila stig på kartan och vita snitslar i terrängen.

## Kontrollbeskrivningar

Kontrollbeskrivningar finns endast lösa vid starten.

## Vätska

På lördagen finns en vätskestation på de längre banorna, finns utmärkt på kartan.

## Förbjudna områden

Tomtmark måste självklart respekteras

## Terrängbeskrivning

Havsnära vildmarksterräng. På höjderna finns det detaljrika berghällar. Huvudsakligen god framkomlighet. Måttligt kuperad, mycket detaljrik terräng. Hyggen förekommer sparsamt. Alla löpare får njuta av doft och stänk från det salta havet!

## Målgång

Löpare stämplar på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut.

## Efter tävlingen

### Dusch och omklädning

Varm dusch och omklädning sker utomhus i anslutning till arenan.

### Sjukvård

Finns vid målet, i anslutning till sekretariatet.

### Prisutdelning

Prisutdelningen annonseras av speakern och sker på arenan varefter klasserna är klara. Priser till alla upp till 12 år. Antal priser i övriga klasser anslås på arenan. DM-plaketter för både Ångermanland och Medelpad delas ut till första, andra och tredje platserna. Priser för samtliga i Inskolning, U1 och U2 hämtas direkt efter målgång.

### Resultat

Anslås på arenan samt i Eventor efter tävlingen. Sträcktider kommer att finnas i WinSplits. Tävlingen läggs upp i Livelox, där du kan lägga in dina egna vägval.

## Kontakt

Tävlingsledare Lillemor Eriksson

[lillemore71@gmail.com](mailto:lillemore71@gmail.com)

070-282 02 15

Tävlingsledare Kristina Johansson

[krjo.johansson@gmail.com](mailto:krjo.johansson@gmail.com)

070-525 23 43

Banläggare Tom Quayle

[tomquayle@hotmail.com](mailto:tomquayle@hotmail.com)

070-247 05 51