



PM för DM i stafett Hälsingland 10 september 2017

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

Parkering: Parkeringsavgift 20 kr.
Avstånd från parkering till arenan 200 m.

Start: Första ordinarie start klockan 10:00 enligt nedan:

10:00 HD35

10:10 HD21

10:20 HD13-16

10:30 HD10 och HD12

Startande löpare samlas fem minuter före start med tömd och checkad bricka.

Öppna motionsklasser och inskolning har valfri starttid från klockan 10:00 till 11:30.

Startlistor presenteras på Eventor dagarna före tävlingen.

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	3,9 km	3,9 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

HD10, HD 12 och HD 13-16

Samtliga klasser har två sträckor. Det är tillåtet att delta med maximalt tre löpare på första sträckan. Första löpare i mål växlar till den löpare som springer andra sträckan. Andra sträckan ska springas av en löpare.

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.

Laguppställning:

Lämnas senast i samband med Lång-DM 9 september 2017.
Ändringar på tävlingsdagen senast en halvtimme före start.

Kontaktperson i anmälningsfrågor är Jon Flordal, 070-689 65 05.

Nummerlappar:	Lag nummer 1 i startlistan har 101 på första sträckan, 201 på andra sträckan och 301 på tredje sträckan osv. I ungdomsklasserna ligger en extra nummerlapp med till första sträckan. Vid behov av en tredje nummerlapp kontakta sekretariatet.
Gaffling:	Spridningsmetod tillämpas i HD13-16 och äldre.
Växling:	Inkommande löpare tar nästa sträckas karta och överlämnar den till utgående löpare.
Varvning:	HD35 sträcka 3 och 4, H21 sträcka 1-3 och D21 sträcka 1 och 3 har varvning i särskild passage vid målet. Samma startpunkt används.
Utgångna löpare:	Det är viktigt att alla läser av sin SI-pinne i anslutning till målet.
Speaker:	Tyvärr har vi ingen speaker.
Omstart:	Vid behov körs omstart för lag som blivit långt efter.
Direktanmälan:	Direktanmälan på tävlingsplatsen för öppna motionsklasser (ÖM1, ÖM5 och ÖM8) samt inskolning. Avgifter: 75 kronor för ungdomar till och med 16 år, 130 kronor för övriga. Avgifterna faktureras respektive klubb. Valfri starttid mellan klockan 10:00 och 11:30.
Stämplingssystem:	Sportident. Hyra av SI-pinne kostar 30 kronor.
Karta:	Skala 1:7 500 för HD 35, 1:10 000 för övriga. Ekvidistans 5 meter. Kartan ritad 2016-2017 av Karl-Erik Engblom. Ny internationell kartnorm, ISOM 2017. OBS: I H13-16 är kontrollsiffrorna 7 dold bakom kontrolldefinitionen på kartan.
Terrängbeskrivning:	Måttligt till starkt kuperad skogsterräng med ett flertal stigar. En del grönområden förekommer.
Dusch:	Dusch med varmvatten i anslutning till TC.
Toalett:	I anslutning till arenan.
Viltrapportering:	Rapportera till sekretariatet om du har sett en älg.
Servering:	Välsorterat marketenteri.
Priser:	DM-plaketter.
Tävlingsorganisation:	Tävlingsledare: Tommy Östh, 070-683 00 24 tommy.ost54@gmail.com Banläggare: Jan-Erik Skyttner Bankontrollant: Bertil Andersson Tävlingskontrollant: Leif Bylars, Forsa OK

Välkomna!