

Vänersborgs- medeln



Sid. 1/2

Samling och Arena	Arenan är vid Grönvik, Ursands Resort och Camping, 4 km nordost om Vänersborg. Vägvisningen börjar 200 m väst om Dalbobron och 400 m ost om trafikplats Vänersborg (nordöstra infarten till Vänersborg).
Parkering	Parkering är vid Ursand Resort & Camping. Avstånd till arenan 300 - 500 m. Ingen parkeringsavgift - den ingår i anmälningsavgiften.
Strukna klasser	D18, D20 och H20.
Direktanmälan	Du kan anmäla dig på arenan, kl 10.00 - 11.45, i klasserna Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8 och ÖM Trail. Anmälningsavgiften faktureras din klubb i efterhand. Löpare som springer för utländska klubbar och klubblösa löpare betalar innan start. Avgift 130 kr för vuxna, 75 kr för barn och ungdom.
Start	Första ordinarie start kl 11.00. Efteranmälda löpare startar före. Inskolning, U-klasser och ÖM-klasser har fri starttid 10.45 - 12.15. Avstånd från arena till start är 700 m väg, vit-orange snitsel. Sen start tillåts 30 min efter ordinarie starttid. OBS: inga toaletter vid start!
Överdragskläder	Det är möjligt att lämna överdragskläder vid start.
Karta	Kartan är reviderad sommaren 2017 av Anders och Jesper Sjögren. Tryckning: DS Print AB. Godkänd av VOF. Skala: 1:7 500 för HD60 och äldre samt ÖM7, övriga har skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m. Kontrollerna sitter tätt, så kolla kodsiffrorna! Kontrollbeskrivning är tryckt på kartan och det finns lösa vid start.
Terräng	Småskuren och detaljrik skogsterräng med svag till måttlig kupering. Framkomligheten mestadels god. Mindre områden med begränsad framkomlighet förekommer. Otydliga stigar är vitsnitslade i terrängen. Var försiktig när du passerar bilvägen!
Skuggning	Skuggning är tillåten i Inskolning och i U-klasser. Det finns skuggningskartor för Inskolning och U-klasser. Den som skuggat får delta i huvudklass HD 21 och äldre. I inskolningsklass används "glada och ledsna gubbar".
Stämplingssystem	SportIdent. Den som inte anger nummer på SportIdent-bricka vid anmälan tilldelas en hyrbricka. Den kostar 25 kr att hyra och förlorad hyrbricka debiterar vi med 400 kr.
PM, startlistor	Presenteras i Eventor samt på arenan på tävlingsdagen. OBS: PM kan komma att uppdateras fram till tävlingsdagen.
Maxtid	Två timmar



Vänersborgs- medeln



Sid 2/2

Första Hjälpen	På arenan finns första hjälpen, med hjärtstartare.		
Dusch	Varmdusch utomhus i anslutning till arenan.		
Toaletter	Toaletter finns vid arenan, men inte vid start.		
Servering	Besök vår välförsedda servering där du kan njuta av godsaker och nyttigheter som hembakt, smörgåsar, hamburgare m.m. Vi har glutenfria och mjölkfria kakor och bröd.		
Miniknat	Mellan kl 10.00 och 12.00. Kostnad 20 kr. Ta gärna med egen SI-pinne.		
Sportförsäljning	 SM-sport har väl sorterad sportförsäljning på plats.		
Priser	Rikligt med priser i ungdomsklasserna. Pris till de bästa i klasserna HD 18-21. Vi lottar ut priser bland alla tävlande i samband med målgång.		
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare	Annette Falck-Larsson	070-233 02 05
	Tävlingskontrollant	Per Ivarsson	Trollhättans SOK
	Banläggare	Michael Johansson	070-666 63 77
	Bankontrollant	Janne Mattsson	Trollhättans SOK
	Jury: Eva Karlsson Uddevalla OK, Kerstin Andersson Ryda SK och Anders Yngström Göteborg Majorna OK		
Vi kan erbjuda logi i campingstugor eller med husvagn/husbil på Ursand Resort & Camping. Tävlände får 20 % rabatt på ordinarie pris. Du bokar direkt hos Ursand Resort & Camping på 0521-186 66. Uppge att du är deltagare i Vänersborgsmedeln. Det är inte tillåtet att vistas i terrängen kring Ursand Resort & Camping före tävlingen.			

Öppen Motion Trail

- Du kan anmäla dig på plats. Priset är 130 kr.
- **ÖM Trail** är enkel orientering (svårighetsgrad Gul). Du har karta med dig, men till största delen går banan på stigar.
- Du får också med dig en Sportidentbricka. Med den stämplar du var och en av dina kontroller längs banan.

Välkomna till Vänersborgsmedeln
och lycka till i skogen!

