



# PM Skid-O SM 2018

## Tävlingscenter/Arena

Tävlingscenter med tävlingsexpedition och arena är lördag 24 februari vid Quality Hotell Frösö Park (följ vägvisning från Stockevägen) och söndag 25 februari vid Odensala sportfält, sporthallen Storsjöskolan (följ vägvisning från Opevägen).

## Program

- Lördag 24 februari**      Sprintdistans, första start 11:00  
kl 17:00 – 21:00 "Kul på kvällen" underhållning med mat och prisutdelningar. Arrangör NUS (utförligt program längre ned).
- Söndag 25 februari**      Långdistans, första start 10:00  
Prisutdelningar från 12:00

## Öppna banor

**Lördag:** Öppen Kort, Öppen Mellan, Öppen Lång  
Anmälan 11:00 – 12:30, start 12:15 – 13:00

**Söndag:** Öppen Kort, Öppen Mellan, Öppen Lång  
Anmälan 09:00 – 10:30, start 10:00 – 11:00

## Terrängbeskrivning

### Sprint

Terräng: Gammalt militärområde. Svagt kuperad skogsmark med inslag av gammal kulturmark. I ö-delen parkmark. Området genomkorsas av plogad väg. I dagsläget så förekommer lite grus i hjulspåren.

## **Snö/Spår**

Rikligt med snö, minst 50cm i öppen terräng. Bredspår = gamla skidspår och oplogade vägar bredkörda med skoter o sladd. Streckade = skoter och sladd 1m  
Ca 45% Breda 53% smala 2% skoterled

P.g.a snömängden så är nog stavfästet lite dåligt.

## **Långdistans**

Terräng. Måttligt kuperad skogsterräng. Delvis tätbevuxen. Några gamla fäbodan i Norra delen. Området genomkorsas av E14. OBS får endast passeras genom de 3 markerade tunnlarna. Se upp för ev. grus som kommer från vägen. Dessutom 1 st bussgata samt (något grusade) 2 st cykel o gångvägar. Se upp för trafik.

Start 1 alla SM klasser gångväg ca 1100m

Start 2 NUS klasser HD10-HD14 samt alla öppna banor. Gångväg ca 350 m

Uppvärmningsslinga endast vid start 1

Kartbyte för klasserna H21, D21, H20, H35, H40, H18, D20, H45.

Uppskattat Spårnät: Fasta skidspår Eljusspår ca 20%

Gamla skidspår bredkörda med skoter ca 15%

Smalspår 1m ca 60%

Leder använda av skoteråkare ca 5%

Karta Laserutskrift A4 format

SM Klasser 1:10 000

NUS klasser 1:7500

## **Snö/Spår**

Streckade= skoter och sladd 1m

## **Uppvärmning**

Kort slinga vid start.

## **Start**

### **Sprint**

Gångavstånd ca 500 m

### **Långdistans**

Start 1: Gångavstånd ca 1100 m

Start 2: Gångavstånd ca 350 m

## **Kartor**

**Sprint** Skala 1:5000 Laserutskrift A4

**Lång** Skala 1:10 000 Laserutskrift A4

## **Kartbyte**

Längsta banorna

## **Vätska**

Vid kartbyte

## **Stämplingssystem**

**SportIdent.** Löpare som ej angivit bricknummer vid anmälan tilldelas hyrbricka. Kostnad 50 kr per tävlingsdag. Ett begränsat antal SI-brickor finns att hyra på tävlingsdagen för deltagare i öppna klasser. Ej återlämnad SI-bricka debiteras med 500 kr.

## **Nummerlappar**

Hämtas vid TC. Nummerlapp fästs på höger ben, medtag egna säkerhetsnålar. Återlämnas ej.

## **Omklädning/Dusch**

### **Sprint**

Ombyte, dusch och bastu ca 500 m från TC (följ snitsling).  
SPA till reducerat pris Quality Hotell Frösö Park (vid TC).

### **Långdistans**

Ombyte och dusch i sporthallen Storsjöskolan (TC).

## **Vallning/Skidtest**

### **Sprint**

I källaren Sport Camp (följ snitsling från TC).

### **Långdistans**

Begränsad tillgång till elutag utomhus

## **Första hjälpen**

I anslutning till serveringen

## **Priser**

SM-medaljer till 1:an, 2:an och 3:an i SM/JSM/USM/VSM-klasserna. För övrigt priser till deltagarna enligt SOFT:s rekommendationer. Priser i HD10-HD14: Se NUS.

## **Jury**

Anslås på arenan.

## **Kul på kvällen/Prisutdelning Sprint**

"Kul på kvällen" arrangeras av Nordiska Ungdomsspelen (NUS) och går ut på just det, att ha kul på kvällen efter en fin tävlingsdag på arenorna. Det serveras enklare mat i form av pitabröd med både kyckling och ett vegetariskt alternativ samt sallad.

Det kommer även finnas olika aktiviteter, där hinderbanan är den största. Utöver det så kommer det från scenen underhållas med musik och föreläsning utöver medaljceremonin såklart. På plats finns också föreningen Alla på snö som inspiratörer.

Det kommer helt enkelt att bli en fantastisk fest för alla deltagare, och där är ni skidorienterare inräknade!

Drop in från kl. 17.00

Mat kommer att serveras under hela kvällen. Programmet på scenen ser ut såhär:

18.20 Prisutdelning SM och VSM Skidorientering

19.00 Prisutdelning NUS

19.30 Locker Room föreläsning

20.00 Sångtävling för deltagande klubbar

Under hela kvällen kommer också P-Danjelsa att uppträda, det blir skönt reggae-gung som passar perfekt till aktiviteterna som hela tiden pågår.

Det blir således inte en traditionell SM kamratmåltid men vi hoppas att alla ska trivas i umgänget med de andra vintersporterna.

## **Servering**

### **Sprint**

Quality Hotell Frösö Park serverar Brunch 12.00 - 15.00. Uppvisande av nummerlapp ger 25 kr rabatt

Arena Restaurangen, Östersund Arena, Arenavägen 27 kan rekommenderas.

Lunch 10.00 – 16.00.

Nära till Skidstadion (värd för VM i skidskytte 2019) och nav för ett av Sveriges bästa spårssystem och Jämtkraft Arena, Östersunds FK hemmaplan.

## **Långdistans**

Enklare servering vid TC

## **Information**

Startlista och Resultat samt annan information publiceras på Eventor.

**Tävlingsledare:** Sven Ringvall 070-5555289, [sven.ringvall@svenringvallab.se](mailto:sven.ringvall@svenringvallab.se)

# **Varmt välkomna önskar**

# Östersunds OK, OK Storsjön, Fältjägarnas IF och Frösö IF

