



preliminärt PM för



Öppna Motionsklasser

vid Frostalunken den 29:e april 2018

Klasser

ÖM1 - 2 470 m - vit svårighet, dvs mycket lätt bana
ÖM3 - 2 880 m - gul svårighet, dvs lätt bana
ÖM5 - 3 260 m - orange svårighet, mellansvår bana
ÖM7 - 3 200 m - blå svårighet, svår bana
ÖM8 - 4 770 m - svart svårighet, svår bana

Enbart för ungdomar till och med 16 år:

inskolning - 1 620 m - grön svårighet, mycket lätt bana, nybörjarbana med glada/ledsna gubbar
U1 - 2 100 m - grön svårighet, dvs mycket lätt bana, nybörjarbana
U2 - 2 470 m - vit svårighet, dvs mycket lätt bana

Betalning

Medlemmar i svensk orienteringsklubb faktureras till klubben i efterhand
Övriga kontant betalning eller swish. Upp till och med 16 år kostar det 70 kronor, från 17 år och uppåt kostar det 120 kronor.

Karta

Lyckebo. Framställd av Bo Svensson 2018 enligt ISOM 2000. Färglaserutskrift.

Kartskala

1:7500 **för alla** med ekvidistans 5 m.

Kontrolldefinitioner

Både lösa och tryckta på kartan.

Förbjudna områden

Tomtmark och andra, på kartan, markerade områden. En tomtgräns som är otydlig i terrängen är förtydligad med heldragen blå-gul snitsel.

Lokala tecken

(X) svart kryss = gammalt terränghinder för hästar

Stängsel

I terrängen finns både taggtråd och slät tråd. Vi har försökt att markera dessa i stråk där löpare bör passera, men kan givetvis ha missat enstaka trådar - var uppmärksamma!

Start

På tävlingsarenan. Således ingen transport av överdrag.

Starttider

Fri starttid mellan 09:30-11:45. Startstämpling

Stämplingssystem

Sportident i alla klasser. Tömning och check av bricka sker på väg till start. Alla löpare stämplar ut vid målet även de som ej fullföljt. Vid samtliga kontroller finns en kontrollskärm och minst en stämpelenhet. Kontrollera kodsiffran!

Skuggningsregler

Den som skuggat får senare inte delta i ranking-meriterande klass (DH18, DH20, DH21). Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, U1, U2 samt ÖM1.

Maxtid	2 timmar.
Viltrapport	Lämnas direkt efter målgång.
Klädsel	Alla tävlande måste ha heltäckande och hela kläder enligt tävlingsreglerna.
Priser	I de öppna klasserna lottas det ut priser, dessa meddelas av speakern samt sätts upp separat på resultattavlan och hämtas vid prisbordet. Priser till samtliga i U1, U2 och Inskolning som kan hämtas direkt efter målgång, vid prisbordet.
Första hjälpen	Finns på tävlingsarenan.
Dusch	Tempererat vatten utomhus.
Toaletter	Finns på arenan.
Övriga information	Se PM för Frostalunken
Personuppgifter	Genom att anmäla sig till Frostalunken ingår deltagaren i avtal med föreningen, Frosta OK, gällande hantering av personuppgifter för att fullfölja föreningens ansvar som arrangör såsom tidtagning, resultatredovisning samt fakturering och ekonomisk redovisning. Vid eventuella frågor ang. hantering av era personuppgifter kan ni läsa mer på www.frostaok.se/personuppgifter eller kontakta personuppgifter@frostaok.se

Varmt välkomna och lycka till i skogen!