

Sundsvalls OK bjuder in till DM Långdistans för Medelpad och Ångermanland Lördag den 25 augusti 2018

Vi välkomnar självklart löpare från andra distrikt att delta i tävlingsklasser och Öppna klasser; dock utan att tävla om DM-titlar.

Samling: Vid Klingstagården på Prästhusvägen 17 (sök på eniro/hitta.se); en bygdegård i Allsta/Klingsta ca 10 km söder om Sundsvall. Följ skyltning mot Hassela vid Circle K-macken längs Bergsgatan/E14 i Sundsvall. Kör förbi Sidsjön och ytterligare ca 8 km. Vägvisning från korsningen med Prästhusvägen (ca 500 meter efter Allsta skola när du kommer från Sundsvall).

Parkering: Avstånd från parkering till TC är 0-600 m. Klubbar som kommer med buss bör meddela detta till tävlingsledningen.

Klasser: Tävlingsklasser enligt MOF:s och ÅOF:s regler för distriktsmästerskap beslutat våren 2016. Inskolning, U1, U2 samt öppna motionsklasser ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8 och ÖM9 erbjuds med både föranmälan och anmälan plats.

D10	2,1 km	H10	2,1 km	Inskolning	2,2 km (grön)
D12	2,8 km	H12	2,8 km	U1	2,2 km (grön)
D14	3,8 km	H14	3,8 km	U2	2,1 km (vit)
D16	4,2 km	H16	5,6 km	Ö1	2,1 km (vit för vuxna)
D18	5,4 km	H18	6,8 km	Ö3	2,8 km (gul)
D20	5,4 km	H20	7,6 km	Ö5	3,8 km (orange)
D21	6,8 km	H21	9,5 km	Ö7	2,9 km (blå)
D35	5,4 km	H35	7,6 km	Ö8	4,2 km (svart)
D45	4,2 km	H45	6,0 km	Ö9	6,8 km (svart)
D55	3,7 km	H55	5,4 km		
D65	3,7 km	H65	4,2 km		
D70	2,9 km	H70	3,7 km		
D75	2,7 km	H75	2,9 km		
D80	2,7 km	H80	2,7 km		
D85	2,7 km	H85	2,7 km		

Sammanslagning av klasser: Vid för få anmälningar för DM-status kommer tävlingsklasser slås samman; i vissa fall efter dialog med enskilda löpare.

Karta: Svanäng/Klingsta; reviderad 2018. Ekvidistans 5 m. Kartan trycks digitalt. Kartskala för HD65 och äldre samt för ÖM7 är 1:7 500. För alla övriga klasser är skalan 1:10 000. Då området är mycket detaljerat och offset-tryckning inte är aktuellt har tävlingen beviljats dispens från regeln att utpekade klasser ska ha kartskala 1:15 000.

Terrängbeskrivning för HD16 och äldre: Fantastiskt fint terrängområde som sällan används för tävling. Ett av de finaste karterade områdena som finns kring Sundsvall. Nästan uteslutande detaljerad småskuren hållmarksterräng med gles tallskog. Vildmark med ytterst få stigar och vägar. Måttligt till starkt kuperat. Hyggen och grönområden endast i begränsad omfattning vid korta passager. Vissa klasser kommer dock in i ett avvikande terrängområde med bäckraviner, sänkor och nipor.

Terrängbeskrivning för HD14 och yngre: Ungdomarna springer huvudsakligen i ett stigrikt strövområde med inslag av hyggen och grönområden. Även detta område är måttligt till starkt kuperat.

Snitsling: Samtliga klasser utgår från en gemensam startplats vilket innebär att en nödvändig ledstång har snitslats. Några otydliga stigar har förtydligats genom snitsling.

Stämplingssystem: SportIdent kommer att användas. Alla modeller av SI-pinnar kan användas för alla klasser.

Anmälningsavgifter: Ungdomar 75 kr och vuxna 130 kr. Avgiften faktureras klubbarna i efterhand. Du som inte tillhör någon klubb betalar på plats vid tävlingen. Vid efteranmälan 50% högre. Hyra av SI-bricka 30 kr. SI-bricka som inte återlämnas debiteras med 400 kr

Anmälan och efteranmälan: Anmälan på eventor.orientering.se senast söndag 19 augusti kl. 23:59. Ange briccknummer. Saknar du bricka får du automatiskt en hyrbricka. Efteranmälan senast torsdag 23 augusti kl. 23:59.

Direktanmälan: Anmälan till Inskolningsklass, U-klasser och ÖM-klasser kan göras på tävlingsdagen kl. 10:00–11:30. Du kan med fördel även föränmäla till dessa klasser.

Publicering på Internet: Med anmälan godkänner du att start- och resultatlistor samt sträcktider publiceras på Internet.

PM, start- och resultatlista: Publiceras på eventor.orientering.se. Resultatmonitor på TC samt liveresultat under pågående tävling. Kartorna kommer läggas ut på Livelox efter avslutad tävling.

Start: Första start för tävlingsklasser kl. 11:00. Avstånd till startplats för samtliga klasser 1 300 m längs grusväg, åker och stig. Kraftig stigning sista 300 m. Fri starttid i Inskolningsklass, U-klasser och ÖM-klasser kl. 10:30-12:30.

Mål: Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5 samt HD10-14 har mål vid TC. Alla övriga klasser (HD16 och äldre + övriga ÖM-klasser) har utbrutet mål ca 600 m från TC. På så sätt kommer alla åt den finaste terrängen på bästa sätt. Det utbrutna målet passeras och är synligt längs vägen till starten. Det är viktigt att alla stämplar ut på TC.

Skuggning: Det är tillåtet för löpare i HD16 och uppåt att skugga deltagare i Inskolningsklass, U-klasser samt ÖM1 före eget tävlande.

Dusch: Varmdusch inomhus vid Allsta skola ca. 800 m från TC.

Toaletter: Endast vid TC (ej vid start då startplatsen ligger en bra bit upp i obanad terräng).

Barnaktiviteter: Vi erbjuder kostnadsfri barnpassning och miniknat inom inhägnat område vid en förskola nära TC. Miniknat har start kl. 10:00–12:30.

Service: Sedvanlig marka med grillade hamburgare. Förstahjälpen vid arenan.

Tävlingsledare och banläggare: Tobias Eliasson, 070-203 47 97, eliasson.tobias@gmail.com.

Tävlings- och bankontrollant: Rune Lind, Selångers SOK

