



Östersunds OK inbjuder till DM-helg

25/8 Inofficiell DM-stafett

26/8 DM Ultralång med Magnumloppet

Samling: Häggenås sporthall, vägvisning från E45 i Häggenås. Parkering i anslutning till sporthallen.

Start: 25/8 Start stafett kl 11:00. Öppna banor från strax efter kl 11.
26/8 Gemensam start Ultralång kl 10:00, första start Magnumloppet och öppna banor strax efter kl 10

Klasser: Stafetten består av 4 sträckor som springs växelvis av 2 löpare. Banlängderna avser en sträcka, varje löpare springer alltså totalt den dubbla banlängden. För klasserna H/D 90, 120 och 140 skall den sammanlagda åldern av de två deltagarnas ålder vara minst lika med klassbeteckningen

Klass	Banlängd	Svårighet	Klass	Banlängd	Svårighet
D10-12	1,5	vit/gul	H10-12	1,5	vit/gul
D13-16	1,9	orange	H13-16	1,9	orange
D17-20	2,3	blå	H17-20	2,8	blå
D21	2,8	blå	H21	3,7	blå
D90	2,3	blå	H90	2,8	blå
D120	1,7	blå	H120	2,3	blå
D140	1,5	blå	H140	1,7	blå

Öppna banor lördag: Inskolning, ÖM1, ÖM3, ÖM7, ÖM8

DM Ultralång

H/D20, H/D21 H/D35, H/D45, H/D 55, H/D 65, H/D70, H/D75, H/D80, H/D85

Magnumloppet

H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16, Inskolning och U2.

Öppna banor söndag: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM9 och Challenge5

Tävlingen är öppen även för deltagare från andra distrikt men endast löpare från klubbar i Jämtland/Härjedalen deltar i DM.

Terräng: *Stafett*: Skogsmark med normal framkomlighet och måttlig kupering
Nära start och mål stort inslag av bebyggelse vilket ger orientering
av sprintkaraktär.

Ultralång och Magnumloppet: För de kortare banor liknande terräng
om stafetten Längre banor passerar genom samhället men stor del
skogsmark med mindre inslag av stigar. Ultralång-DM går delvis på
helt nyritat område.

Anmälan: Via Eventor senast 19:e augusti. Anmälda löpare utan sportident-
nummer tilldelas automatiskt en hyrpinne mot avgift. Anmälan
öppna banor även på plats men föränmäl gärna.

Efteranmälan: Via Eventor senast 22:a augusti. Ett tillägg på 50% av
anmälningsavgiften tillkommer vid efteranmälan.

Avgifter: Stafett: Vuxna 240 kr/lag, ungdom: 140 kr/lag
Ultralång och Magnumloppet: vuxna 130 kr, ungdom 75 kr
Hyra SI-pinne 30 kr. Anmälningsavgifter faktureras klubbvis i
efterhand. Öppna banor även kontant betalning eller Swish nr
123 172 12 08 vid anmälan på plats.

Dusch: Häggenås sporthall

Tävlingsledare: Mats Nilsson 070-5518059

Banläggare: Stafett: Ola Lindgren

Ultralång och Magnumloppet: Måns Eriksson

Östersunds OK hälsar alla varmt välkomna!