

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 0-800 m. Klubbar som kommer med buss bör meddela detta till tävlingsledningen. Avgift 20 kr. Betalas kontant eller via Swish (070-2034797) vid ingång till TC

Klasser och banlängder: Se startlista. H80 har slagits samman med H75.

Karta: Svanäng/Klingsta; reviderad 2018. Ekvidistans 5 m. Digitaltryck. Kartskala för HD65 och äldre samt för ÖM7 är 1:7 500. För alla övriga klasser är skalan 1:10 000. Definitioner finns lösa och på kartan.

Terrängbeskrivning: Läs mer i slutet av dokumentet

Snitsling: Direkt från startpunkten finns en snitslad ledstång längs beståndsgräns för flera av de yngsta klasserna. Markerad med vit snitsel i terrängen och med lila streckad linje på kartan (finns på alla klassers kartor). Några otydliga stigar har förtydligats genom snitsling – också det vit snitsel.

Stämplingssystem: SportIdent kommer att användas. Alla modeller av SI-pinnar kan användas för alla klasser. Hyrd SI-bricka som inte återlämnas debiteras med 400 kr.

Direktanmälan: Anmälan till Inskolningsklass, U-klasser och ÖM-klasser kan göras på tävlingsdagen kl. 09:30–11:30. Ungdomar 75 kr och vuxna 130 kr. Avgiften faktureras klubbarna i efterhand. Du som inte tillhör någon klubb betalar på plats vid tävlingen.

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. Kartor och banor publiceras på Livelox kl. 12:18. Liveresultat: <https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=14319&lang=sv>

Start: Första start för tävlingsklasser kl. 11:00. Avstånd till startplats för samtliga klasser 1 400 m längs grusväg, åker och stig. Kraftig stigning sista 300 m. Fri starttid i Inskolningsklass, U-klasser och ÖM-klasser kl. 10:30-12:00. Överdrag transporteras till målet, men endast vid ett tillfälle när alla har startat.

Vätska: Tre vätskekontroller finns markerat på kartorna. Självservering av vatten.

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.

OBS – ingen snitsling från sista kontrollen (kod 150) till det utbrutna målet. Sträckan är ca 80 meter och inga orienteringstekniska problem, men för att inte förvirra ungdomar som i vissa klasser stämplar vid kontrollen som en vanlig kontroll ute på banan får ni klara er utan målsnitsel. Glöm dock inte bort att målstämpla – titta hur det ser ut när ni går till start.

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.

Priser: DM-plaketter utifrån de två distriktens riktlinjer. Alla ungdomar (t o m 16) får ett litet pris i samband med utstämpling.

Dusch: Tyvärr ingen dusch som planerat vid Allsta skola. För att göra en lång historia kort har jag (TL) fått veta att det går bra, men blivit ombedd att återkomma efter semestertid. För att då mötas av ett annat besked – ingen får hyra lokalen före 3/9. Varken rektor el vaktmästare kan göra någonting och det enda som finns är ett muntligt besked från i våras som ingen vill kännas vid den sk uthyrningsbyrån.

Hur som helst – ta med ombyte till tävlingen. Efteråt kan ni som önskar duscha i SOK-stugan på väg tillbaka in mot Sundsvall. Mer information om detta kommer anslås på TC. Det finns även en badplats vid Klingstatjärn ca 500 meter från TC där det fortfarande är hyfsat behaglig badtemperatur.

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

Barnpassning: Meddela behov av barnpassning till tävlingsledaren senast fredag kväll 20:00, så att vi vet om och hur vi ska bemanna detta. Håller till på inhägnat område vid Klingsta förskola ca 150 meter från TC – tillsammans med miniknat.

Miniknat: Miniknat har start kl. 10:00–11:00.

Service: Sedvanlig marka med grillade hamburgare. Förstahjälpen – säg till speaker eller i markan vid behov. Sjukvårdskunnigt folk finns på TC hela dagen.

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

Tävlings- och bankontrollant: Rune Lind, Selångers SOK



Om banor och terräng: Ett väldigt fint terrängområde som sällan används för träning eller tävling. Senast 2009 i samband med juniorcup och innan dess 2000 i samband med (ultra)Lång-SM. Oavsett banlängd och klass kommer alla få bekanta sig med öppen gles hållmarkstallskog och detaljerade sluttningar. Vi hoppas på fint väder, men vid händelse av regn är metalldubbade skor att starkt rekommendera. Blöta hållar tillsammans med stora områden med renlav (vitmossa) kan bli en såphal kombination. Och med tanke på att alla klättrar en hel del till start så måste ni också ta er ner på något sätt. Vi vill inte ha några skador – ta det försiktigt oavsett väder.

Många av er har säkert ett fantastiskt O-ringen i färskt minne. Terrängmässigt finns det stora likheter men även skillnader. Den största skillnaden är att här nästan inte finns några helt öppna hållmarker alls. Var man än befinner sig växer det ändå en mager och gles tallskog – även där metalldubbarna klappar mot berg i dagen. Det är även mer undervegetation. Bitvis mycket ljung och bärris på marken. Tillsammans med en ganska betydande kupering kan nog de flesta av er räkna med att vara trötta och utpumpade efter målgång – speciellt då många klasser har en ordentlig bergknalle att passera alldeles på slutet av banan. Spara lite på krafterna och bli inte uppgiven om eller när det känns lite tungt längs banan – det är en slitsam men väldigt vacker terräng.

Långdistans brukar innebära långsträckor och det gäller även denna gång. Dock har de flesta klasser ändå tämligen gott om kontroller, men räkna absolut med minst en ordentlig (och förmodligen ganska avgörande) långsträcka. Förhoppningsvis kan detta innebära spännande analyser och jämförelser i Livelox efter tävlingen.

Kartan är ursprungligen ritad i samband med SM 2000. I viss mån är kurvbild korrigerad utifrån laserdata, men till största delen är brunbild och detaljer detsamma nu som då.

Vegetationsredovisning är dock reviderad i augusti i år. Generellt upplever jag som banläggare att kartan är väldigt välritad när det väl begav sig. Samtidigt kommer många säkert att uppleva vissa delar som ganska hårt generaliserade. Kartritaren har varit väldigt strikt när det gäller minimimått på stenar och branter, så i vissa delar där det är rikligt med detaljer på kartan kommer många att uppleva terrängen som än mer detaljerad – men endast de stenar, branter och punkthöjder som är tillräckligt stora finns redovisade på kartan. Det gäller att knäcka kartritarens kod. När du väl har gjort det blir allting väldigt tydligt.

På tal om sten – nog finns det steniga och bökiga partier också. Allt är inte lättlöpta släta hållar. Speciellt i de nedre delarna av sluttningarna där inlandsisen en gång i tiden deponerade en hel del skrot. Men på det hela taget är det inte speciellt stenigt jämfört med många andra delar av södra Norrland. Vissa av er kommer in i ett helt avvikande område med branta bäckraviner och massor av sänkor. Här finns en hel del grönt att ta i beaktning. Navigerar du klokt sparar du tid och kraft. Springer du fel kan du fastna i oerhört besvärliga passager.

Vindfällerna är sedan 2013 alltid en faktor i Medelpad. Även i detta område. Dock inte i någon större omfattning. Vi rör oss mestadels i gles tallskog som klarar stormar bättre än granskog, och när träden väl ramlar omkull är de betydligt kortare än normalt. Men överallt finns spridda träd liggande här och där. Dessa är inte redovisade på kartan. Några få områden med omfattande vindfällning finns redovisat som grönraster på kartan, men jag vågar inte garantera att alla eventuella tätare vindfällningsområden har blivit upptäckta.

De flesta ungdomar har som ni redan läst ett eget mål vid TC (ej HD16 som har utbrutet mål) och springer i ganska traditionell terräng med gott om stigar och andra ledstänger att navigera utifrån. Både HD14 och HD16 kommer dock upp i ovan nämnda hållmarksterräng med tillhörande kupering. Värt att nämna när det gäller HD14 är en till synes ganska svårt första kontroll. Men för den som tar det lite lugnt och systematiskt kommer detta lösa sig utan problem. Det finns tydliga hållpunkter att steg för steg bocka av innan ni når kontrollen. Även HD10 har en tredje kontroll som kanske ser lite läskig ut då man måste lämna stigen lite längre sträcka än man kanske är van vid. Men om man bara lyfter blicken lite så kommer även den som är relativt kort se skärmen från stigen, och om man kommer fel fångas man snabbt upp av tydliga ledstänger.

Lycka till, hushåll med krafterna och njut. För den som tar sig tid finns det två kontroller i terrängen som de flesta passerar där ni kan stanna upp ett ögonblick och blicka ut över den fantastiska terrängen.

/Tobias Eliasson, banläggare