

PM

DM stafett för Medelpad och Ångermanland

Söndag 26 augusti 2018

Samling:

Friluftscentrum Södra Berget i Sundsvall (**WGS84** 62°21'58.9"N 17°18'34.0"E).

Parkering:

Parkering på anvisade platser 300 – 900 meter från TC. Följ funktionärernas anvisningar. Klubbar som kommer med buss bör meddela detta till tävlingsledningen.

Klassindelning för DM:

H10-12	1,3(vit)-1,6(gul)-1,3(vit)-1,6(gul)	D10-12	1,3(vit)-1,6(gul)-1,3(vit)-1,6(gul)
H13-16	2 x 2 x 1,9 km (orange)	D13-16	2 x 2 x 1,9 km (orange)
H17-20	2 x 2 x 2,7 km UTGÅR	D17-20	2 x 2 x 2,2 km
H21	2 x 2 x 3,5 km	D21	2 x 2 x 2,7 km
H90	2 x 2 x 2,7 km	D90	2 x 2 x 2,2 km
H120	2 x 2 x 2,2 km	D120	2 x 2 x 1,7 km
H140	2 x 2 x 1,7 km	D140	2 x 2 x 1,5 km UTGÅR

Lagen består av två löpare där man springer två sträckor var. I klasserna H/D90, H/D120 och H/D140 ska de två löparnas sammanlagda ålder (baserat på födelseår) vara minst lika med klassbeteckningen.

I klasserna H/D10-12 och H/D13-16 är det tillåtet med två löpare på sträcka 1 och 3. Första löpare i mål växlar till nästa sträckas löpare. Eventuell komplementlöpare måste inte vara godkänd för att laget ska godkännas.

Samtliga klasser och sträckor är gafflade. Detta gäller även de vita sträckorna i H/D10-12.

Öppna klasser:

U1-stafett	2 x 1,4 km (grön)
U1	1,4 km (grön)
U2	1,6 km (vit)
ÖM1 (=vuxenklass)	1,6 km (vit)
ÖM3	3,1 km (gul)
ÖM5	3,4 km (orange)
ÖM7	3,0 km (blå)
ÖM8	5,0 km (blå)

Laguppställning:

Ändring/komplettering av laguppställning kan göras på TC senast 09:00 på tävlingsdagen. Görs på separat blankett.

Direktanmälan:

Anmälan till individuella U- och ÖM-klasser kan göras på tävlingsdagen kl. 09:00–11:00.

Stämplingssystem:

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

Hänsyn till rullskidåkare:

Banorna passerar och går längs en nyanlagd rullskidbana. Var uppmärksam som löpare för eventuella rullskidåkare.

Snitslar i skogen:

Inom tävlingsområdet finns gula snitslar uppsatta för att markera en framtida naturstig. Dessa har inget med tävlingen att göra.

Start:

Starten sker i anslutning till arenan. Uppvärmning inom avgränsat område för start och växling. Start av klasserna mellan 10.00 - 10.30 enligt följande:

10:00 D13-16, D17-20, D90, D120, H13-16, H120 och H140

10:10 D21, H21 och H90

10:20 D10-12 och H10-12

10:30 U1-stafetten

Fri starttid för individuella U-klasser och ÖM-klasser kl. 09:30-11:30 i direkt anslutning till arenan.

Nummerlappar:

Bärs av alla stafettlag på söndagens DM-stafett. Självhäftande, inga säkerhetsnålar behövs.

- Svarta siffror: Bärs av löpare som springer sträcka 1 och 3, även eventuella extralöpare
- Röda siffror: Bärs av löpare som springer sträcka 2 och 4

Kontrollbeskrivningar:

Endast tryckta på kartan. Gäller även öppna klasser.

Toaletter:

Finns vid arenan. Toalettavn samt toalett vid cafeterian och duschen.

Vätska:

Vätska endast vid växling och målgång, ej i skogen.

Målgång:

Löpare stämplar på mållinjen. Den som bryter tävlingen måste också stämpla ut.

Terrängbeskrivning:

Friluftsområde med stort inslag av små och stora stigar. I direkt anslutning till TC finns en nyanlagd rullskidbana som berör samtliga banor. Rullskidbanan är markerad som asfalterad väg på tävlingskartorna. Terrängen består till stor del av hållmarksterräng med måttligt kuperade höjdparter. Det finns även små inslag av myrar, hyggen och områden med tät skog. Framkomligheten är god till mycket god.

Karta:

Södra Berget, reviderad 2018. Skala 1:7 500 för samtliga klasser, ekvidians 5 meter. Kartan trycks digitalt.

Resultatlistor:

Resultat anslås på arenan samt på Eventor efter tävlingen. Sträcktiderna kommer att finnas i WinSplits. Tävlingen läggs även upp i Livelox där du kan lägga in din löpväg.

Skuggning:

Det är tillåtet för löpare i H/D17-20 och uppåt att skugga deltagare i U-klasser samt ÖM1 före eget tävlande.

Priser:

DM-medaljer samt hederspriser i ungdoms- och U-klasser.

Barnaktiviteter:

Vi erbjuder kostnadsfri barnpassning och miniknat vid arenan.

Försäljning:

Sedvanlig marka med grillade hamburgare. Finns vid Ängens cafeteria.

Sjukvård:

Finns vid målet, i anslutning till sekretariatet.

Dusch:

Varmdusch inomhus ca 300 meter från TC.

Tävlingsledare:

Magnus Engberg, magnus.engberg@gmail.com, 070-557 96 93

Maria Jonsson, maria_jonsson@hotmail.com, 0730-911 758

Banläggare:

Sara Timner, sara.timner@gmail.com, 070-224 55 22

Tävlingskontrollant:

Rune Lind, Selånger SOK

Bankkontrollant:

Christer Möllenberg, Timrå SOK

Tävlingsjury:

Åke Höglund, Timrå SOK, 070-226 97 39

Thomas Engberg, Vandrarklubben Uvarna, 070-661 03 43

Hans-Åke Öström, OK Nipan

