

PM för Häggenåstävlingarna 25 och 26 augusti 2018

- Samling/TC:** Häggenås sporthall/Skolan i Häggenås. Vägvisning från E45.
- Parkering:** Vid sporthallen.
- Starttid:** Första start kl. 11.00 lördag och 10.00 söndag.
- Startplats:** Avstånd TC-start, lördag 0 m och söndag 800 m efter asfalterad väg. Följ snitsel.
- Nummerlappar:** Inga.
- Karta:** Häggenås reviderad 2018 med ett nytt område i söder.
- Angivelser:** Förtryckta på kartan samt lösa vid start för de som springer Magnumloppet.
- Lördag:** Masstart för stafett. Namnet kommer att stå på kartan.
Fri start för ÖM och Inskolning.
Växling stafett, ingen förvarning, löparen målstämplar och växlar med ett ryggdunk till nästa löpare som tar en karta med sitt namn på. Löpare som har gått i mål lämnar in kartan, läser av pinnen gör sig beredd för nästa sträcka.
De yngre klasserna har ingen inläsning av kartan innan start.
Skogsmark med normal framkomlighet och måttlig kupering. Nära start och mål stort inslag av bebyggelse vilket ger orientering av sprintkaraktär.
Förbjudet springa på och över E45, endast markerad som förbjuden väg på kartan.
OBS! Tänk på att vara försiktig när ni korsar bilvägar.

Klass	Banlängd	Svårighet	Skala
HD10-12	1.5 km	vit/gul	1:7 500
HD13-16	1.9 km	orange	1:7 500
D17-20	2.4 / 2.3 km	blå	1:7 500
D21/H17-20	2.9 / 2.8 km	blå	1:10 000
H21	3.7 / 3.9 km	blå	1:10 000
D90	2.4 / 2.3 km	blå	1:7 500
H90	2.9 / 2.8 km	blå	1:10 000
D120/H140	1.7 / 1.6 km	blå	1:7 500
D140	1.5 / 1.3 km	blå	1:7 500
Inskolning	1.5 km	vit/gul	1:7 500
ÖM1	1.5 km	vit/gul	1:7 500
ÖM3	1.9 km	gul	1:7 500
ÖM7	2.8 km	blå	1:10 000
ÖM8	3.7 km	blå	1:10 000

Söndag:

Masstart för Ultralång DM HD20 och uppåt. Namnet kommer att stå på kartan.

Individuell start för Magnumloppet.

Fri start för ÖM och Inskolning.

Godkända gafflingsmetoder används på ultralångbanorna.

H21 har kartbyte.

Några som springer H21 har fått sina SI-pinnar utbytta till version 9.

Skogsmark med normal framkomlighet.

Nära start och mål stort inslag av bebyggelse vilket ger orientering av sprintkaraktär.

I Kartans nordöstra del finns ett nytt hygge med diverse släpvägar, dessa är inte markerade på kartan. Banorna går huvudsakligen inte igenom detta område.

Vissa av de sjöar som finns markerat på kartan är uttorkade.

Förbjudet springa på och över E45, endast markerad som förbjuden väg på kartan.

På kartan finns två specialtecken Ett stort X betyder koja och ett litet x betyder lyktstolpe.

På kontrolldefinitionen är dess specialtecken redovisade på så sätt att X betyder koja och O betyder lyktstolpe.

Vätskekontroller finns.

OBS! Tänk på att vara försiktig när ni korsar bilvägar.

Klass	Banlängd	Svårighet	Skala
HD10	1,7 km	Vit	1:7 500
HD12	2,5 km	Gul	1:7 500
HD14	3,6 km	Orange	1:7 500
HD16	5,0 km	Violett	1:10 000
H21	16,3 km	Svart	1:10 000
D21/H20/H35	11,1 km	Svart	1:10 000
D20/D35/H45	9,2 km	Svart	1:10 000
D45/H55	7,8 km	Svart	1:10 000
D55/H65	5,6 km	Svart	1:7 500
D65	3,4 km	Blå	1:7 500
HD70	3,4 km	Blå	1:7 500
HD75	3,4 km	Blå	1:7 500
HD80	3,4 km	Blå	1:7 500
Inskolning	1,0 km	Grön	1:5 000
U2/Ö1	1,7 km	Vit	1:7 500
Ö3	2,5 km	Gul	1:7 500
Ö5	3,6 km	Orange	1:7 500
Ö7	3,4 km	Blå	1:7 500
Ö9	7,8 km	Svart	1:10 000
Challenge5	5,2 km	Challenge5	

Öppna Banor:	Försäljning vid TC, lördag första start och sista start 11.05 - 12:00, söndag 10.15 - 11.00, pinnstart. Kostnad: vuxna 75 kr, ungdom 75 kr, hyra av SI-pinne 30 kr.
Maxtider:	Lördag: 2,5 tim. Söndag: 3,5 tim.
Duschar:	Sporthallen
Toaletter:	Sporthallen
Servering:	Enklare fikaförsäljning vid TC
Tävlingsjury:	Utses på plats vid behov.
Tävlingsledare:	Mats Nilsson 070-551 80 59.