



PM DM Stafett Gästrikland 2018



Klasser

Tävlingsklasser	Sträckor	Banlängder	Min.ålder Lag
D21	3	3,7-3,0-3,7	
H21	3	7,9-6,1-7,9	
HD10	2	1,6-1,6	
D12	2	1,6-1,6	
H12	2	1,6-1,6	
D13-16	2	2,6-2,7	
H13-16	2	3,3-3,3	
HD35-	4	2,4-3,5-4,0-5,1	160-200 år

För öppna motionsklasser se separat PM.

Lagsammansättning I ungdomsklasserna är det tillåtet att delta med en, två eller tre löpare på sträcka 1. Antalet ska anges i anmälan. Sträcka 2 ska springas av en löpare. I HD 35- ska samtliga löpare i laget vara minst 35 år. Laget måste innehålla minst en dam eller en H70-. Medelåldern måste vara minst 50 år. Vid beräkning av medelålder får damer en "åldersbonus" på 10 år, exempelvis räknas en 40-åring som 50 år i detta sammanhang.

Laguppställning Registreras i Eventor senast 22 september kl. 16.00 eller lämnas i undantagsfall på särskild blankett i samband med lördagens tävling.

Spridningsmetod Tillämpas i alla stafetter utom HD10.

Vägvisning Svärdsjövägen Stocksbo och AK-vägen mellan Botjärn och Stocksbo. Det är ca 6 km grusväg från Stocksbo. Infart och utfart sker åt olika håll. OBS! Förbjudet att ta sig till arena annan väg en enligt anvisning pga enkelriktad trafik.

Parkering På anvisad plats 1000-2000 meter från arenan. Avgift 20:- **OBS! Annan gångväg till Arenan än vid Medeldistansen 22 september.** Följ vägvisning!

Start
10:00 D21, H21, HD35
10:10 HD10, D13-16, H13-16
10:20 D12, H12

Uppvärmning Uppvärmning får endast ske på vägen mellan parkering och arena.

Omstart Omstart 12.30 för samtliga klasser. Växlingsfällan stänger 12.25.

Växling Utgående löpare ska tömma sin sportident-pinne vid ingång till växlingsfällan. Inkommande löpare målstämplar, lämnar ifrån sig sin karta och fortsätter sedan fram till kartplanket. Inkommande löpare tar där lagets karta som är markerad med lag- och sträcknummer och överlämnar den vid växlingsfällan till utgående löpare. (Om karta med rätt lag- och sträcknummer saknas vid planket, kontakta närmaste funktionär!) Utgående löpare ansvarar för att ta emot och springa ut med rätt karta. I de klasser där flera löpare kan förekomma på sträcka 1 växlar den först inkomna löpare över till sträcka 2. Efter växling ska inkommande löpare se till att Sportident-bricken läses av.

Varvningskontroll En varvningskontroll vid arenan passeras av alla klasser från HD13-16 och uppåt.

Stämplingssystem	Sportident. SI-card 5,6,8,9,10,11,SIAC (ej touchfree) kan användas. Meddela SI-nummer vid anmälan. Sportidentbricka kan hyras för 30 SEK. Förlust av Sportidentbricka kommer att faktureras klubben med 600 kronor. OBS! SI-brickor som används i stafetten får ej användas på öppna banor!
Karta	Lumsheden, skala 1:10 000 för alla klasser utom HD35- som har 1:7 500. Ekvidistans 5 m. Ritad 2011, delvis reviderad 2018. Kartritare Karl-Erik Engblom.
Terrängbeskrivning	Stig- och vägfattig skogsmark. Området innehåller både nya och gamla stråk från skogsmaskiner i begränsad omfattning. Mestadels måttlig kupering. God till mycket god framkomlighet. Till största del storvuxen gles tallskog men även områden med gran med sämre sikt förekommer. Underlaget är generellt stenbunden mark som sänker farten något. Otydliga stigar Det finns ett antal otydliga stigar på kartan. För att förtydliga de stigar som används av de yngsta klasserna (vit och gul nivå) har ljung och blåbärsris röjts bort och stigarna har snitslats med vit snitsel. Vissa andra otydliga stigar har bara snitslats upp med vit snitsel (ingen röjning) och stigar som inte berör vit, gul eller orange nivå har inte snitslats alls. Snitslade stråk När de otydliga stigarna inte har räckt till för att bilda sammanhängande ledstänger för de yngsta klasserna (vit och gul nivå) har vi snitslat vissa sträckor med röd-vit plastsnitts. Dessa är markerade på kartan med streckad linje i samma färg som banpåtrycket.
Nummerlappar	Skall bäras av alla klasser. Nummerlapparna hämtas i sekretariatet.
Målgång	Inkommande löpare springer i mål i vänster fälla. Vid behov avgörs placering av måldomare vid passering av mållinjen. Löparen målstämplar därefter i målstationen som finns efter mållinjen.
Service	Marka och miniknat. Ta med kontanter då telefontäckningen kan vara bristfällig för swish.
Toalett	Toaletter finns på arenan.
Dusch	Ingen dusch. Avskärmat område för ombyte kommer finnas. Eget vatten för våtklut gäller.
Tävlingsregler	SOFTs tävlingsregler gäller.
Tävlingsledare	Björn Ljunggren, 070-3409593, bjornljunggren74@gmail.com Sofia Hägglund, 076-8051608, sofia.hagglund84@gmail.com
Banläggare	Kent Olsson, 070-3737329, kho@live.se
Bankkontrollant	Karl-Erik Engblom
Tävlingskontrollant	Göran Hedman
Tävlingsjury	Ulrika Silver, Gävle OK Mikael Ingelsson, Ockelbo OK Ola Karlsson, Storviks IF