



DM-helg i Skidorientering

Örnsköldsvik 16-17/3 2019

Upplev Höga Kusten i vinterskrud!
DM-medaljer på spel!

Välkomna!

SKOGLÖPARNA

PM

TÄVLINGSPLATS

Skyttis Idrottsplats, Örnsköldsvik

PARKERING

Vid Skyttis, ingen avgift dock ett frivilligt lotteri för 20:- som alla kan köpa i cafeterian där en vinnare får hälften av den inkomna summan. Dragning vid prisutdelningen.

PROGRAM

Lördag 16/3 Första start 11.00 DM Medeldistans
Söndag 17/3 Första start 10.00 DM Sprint
Masstart 12.00 Renruset SkiO-trail 7 km.

Öppna banor lördag: 3 km-4,5 km-7 km start 10.30-12.00

Öppna banor söndag: 2 km-3,5 km start 09.30-11.00

Köpes i cafeterian. 125:- vuxna / 75:- ungdomar. Ett fåtal kartställ finns att hyra 20:-.

Renruset SkiO-trail: Herrar och Damer. Linje-OL dvs karta med inritad rutt på en ca 7 km lång bana med varierat underlag från pistade spår till skoterspår. Checkpoints dvs stämpla med Sportident efter banan. Mass-start dvs trångt, hårt o tufft!

Köpes i cafeterian 75:- senast 11.45. Start vid TC.

STÄMPLINGSSYSTEM

Stämplingssystem är Sportident. Kontrollerna är i terrängen markerade med skärm, samt kontrollenhet med kodsiffra. Hyrpinningar finns 30:-/dag, ej återlämnad pinne debiteras med 500:-

TERRÄNGBESKRIVNING

Måttligt kuperad skogsterräng med inslag av myrområden. Riklig förekomst av både breda och smala spår. De breda spåren (heldragen grön) är preparerade med pistmaskin bredd 2,5m-5 m, de smala med skoter och sladd (streckad grön) bredd 1-1,5m). Håll till höger vid möte och lämna företräde för den som kommer utför. Allmänheten är ju också ute och åker skidor så visa hänsyn.

KARTA

Laserutskrift A4

Medel 1:7 500 Ekv. 5 m

Sprint 1: 5 000 Ekv. 5 m

SkiO-trail: 1:7 500 Ekv. 5m



DM-helg i Skidorientering

Örnsköldsvik 16-17/3 2019

Upplev Höga Kusten i vinterskrud!
DM-medaljer på spel!

Välkomna!

SKOGLÖPARNA

START

Orangevit snitsel längs pistade spår, lördag 200 m , söndag 1000 m.

Vid startplatserna finns töm/check. Ingen överdragssäck och ingen toa vid start.

Vid ymnigt snöfall kan det bli masstart klassvis (lördag kl 11:30, söndag kl 10:30)

STARTMETOD LÖRDAG MEDELDISTANS

HD 18-21

2 minuter före start – avprickning och check av sportidentpinne.

1 minut före start – tag karta och håll den mot benet.

15 sekunder före start – på kommando karta placeras kartan i kartställ.

Start på startsignal efter 5 sekunders nedräkning.

HD 10-16 och HD 35-80

2 minuter före start – avprickning och check av sportidentpinne.

1 minut före start – tag karta och placera i kartställ.

Start på startsignal efter 5 sekunders nedräkning.

Öppna banor startar med startstämpling.

STARTMETOD SÖNDAG SPRINTDISTANS

HD 18-80

2 minuter före start – avprickning och check av sportidentpinne.

1 minut före start – tag karta och håll den mot benet.

15 sekunder före start – på kommando karta placeras kartan i kartställ.

Start på startsignal efter 5 sekunders nedräkning.

HD 10-16

2 minuter före start – avprickning och check av sportidentpinne.

1 minut före start – tag karta och placera i kartställ.

Start på startsignal efter 5 sekunders nedräkning.

Öppna banor startar med startstämpling.

KARTVÄNDNING

Lördag Medeldistans, kartvändning i klasserna HD16, HD18, HD20, HD21, HD35, HD45, HD55, H65, H70, Öppen mellan, Öppen lång.

Exempel: Kontroll 1-4 på första sidan, kartan vänds med ny startpunkt vid kontroll 4.

Kartan även märkt med del 1 resp 2.



DM-helg i Skidorientering

Örnsköldsvik 16-17/3 2019

Upplev Höga Kusten i vinterskrud!
DM-medaljer på spel!

Välkomna!

SKOGLÖPARNA

MÅLGÅNG

Stämpla på mållinjen och gå till avläsningsenhet. Gäller även Renruset.

MAXTID

2,5 timmar

VALLNING /SKIDTEST/ UPPVÄRMNING

Vallning endast utomhus, skidtest och uppvärmning längs startsnitseln.

OMKLÄDNING OCH DUSCH

Inomhus på Skyttis. OBS Lämna inga värdesaker.

PRISER

DM-medaljer till 1:a, 2:an och 3:an i HD 10-21 och till 1:an i övriga klasser.

Priser till alla i HD10 - HD14. Utlottning av priser bland samtliga närvarande tävlande vid prisutdelningen.

SERVERING

Hamburgare, bullar, mackor, kaffe, saft mm.

TÄVLINGSREGLER

Skidorientering Tävlingsregler gäller.

JURY

Mats Larsson

Jan Åhlund

PA Westin

TÄVLINGSLEDARE

Mats Larsson (070-370 63 42)

BANLÄGGARE

Lördag medel Eero Niemi (070-584 44 29)

Söndag sprint Lennart Strandberg (010-577 97 31)



Varmt välkomna till Örnsköldsvik!