

Dalaportens OL

Orientering - Löpning - Skidor

Västanberg 2019

Lördag 4 maj – Förlängd medeldistans

Söndag 5 maj – Medeldistans

PM

- Viktig information** Mobiltäckningen är sparsam på TC. Kontanter kan vara bra som komplement.
- Samlingsplats** Västanberg, nordväst om Fors, Avesta kommun Vägvisning efter väg 68 norr om Fors och från Åsgarns bygdegård.
- Parkering** OBS: Ej på väg som det står i Inbjudan. Parkering på åker. Avstånd till arenan 5-800 m via stig genom skogen. C.a 1200 m via väg. Avgift: 20 kr/bil som betalas på väg till arenan eller med swish till 070 08 812 40 (Jerker Sterneland)
- Start**
Lördag, En start för alla klasser. Avstånd c.a 1500 varav hälften är snitslat efter beståndsgräns. Ta god tid på er. Orange-vit snitsel
Söndag. En start för alla klasser, avstånd c.a 1500 m på väg, stig och åker med god framkomlighet. Snitslad med orange-vit snitsel
- Starttider
Lördag kl.11.00-13:00
Söndag kl.10.00-12:00
- Efteranmälda är inlottade i sin klass.
- Tävlingsklasser HD35 och uppåt har fria starttider där tid väljs innan start. startdjup 2h. DVS vi har många olika startgrupper och banor. Starttid väljs på arenan
- ÖM-klasser, U-klasser och inskolningsklass har fria starttider, se under rubrik Direktanmälan.
- Nummerlappar** För HD21E båda dagarna samt Dalacupen under söndagen, finns vid starten. Ska bäras på bröstet, ovikt och läslig framifrån.
- Dalacupen** Cupen gäller för följande klasser, på söndag:
D16 D14 H16 H14
Nummerlappar finns vid starten. Ska bäras på bröstet, ovikt och läslig framifrån. Pris till bästa dalalöpare i varje klass genom Dalarnas Orienteringsförbund. Dalaportens ungdomar saknar terrängkännedom och deltar i cupen.
Se separat PM.
- Dalarnas Juniorcup** Cupen gäller för följande klasser, på söndag:
D18 D20 H18 H20
Se separat PM.
- Labyrintorientering** Under båda dagarna genomför vi labyrintorientering för alla som vill utmana varandra eller bara springa för skoj. Fyra banor i olika svårighetsgrader (grön, blå, röd eller svart bana). Fri start och fritt antal

banor att springa. Alla barn och ungdomar får ett pannband från Bagheera.

Stämplingssystem	Sportident. Hyrda löparbrickor hämtas individuellt vid direktanmälan. Anmält bricknummer måste användas, saknas bricka måste ny bricka hyras. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 350 kr.
Direktanmälan	ÖM-klasser, U-klasser och inskolning säljs vid arenan. Anmälningsavgifterna faktureras, gäller ej klubblösa och utländska löpare som betalar kontant. Startstämpling gäller. Ungdom: 75kr Vuxen: 150kr Lördag: Insk, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8 Försäljning kl.10.00-11.30. Start kl.10.30-12.30 Söndag: Insk, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8, Försäljning kl.09.00-10.30. Start kl.09.30-11.30
Kartan	Kartan användes vid SM 2005. Kartritare Kalle Johansson. Sedan dess har kartan passats in i rikets nät, anpassats till aktuell kartnorm och reviderats av Ola Jernström. Skalor enligt nya normen, dvs: 1:10 000 i klasserna D/H10-40, inskolningsklass och utvecklingsklasser. 1:7 500 i D/H45 och äldre, samt i öppna klasser. Otydliga stigar snitslas med vitt.
Banor	Banlängder – se dokument på Eventor.
Terräng- beskrivning	Skogsmark. Planbilden består av ett mindre antal vägar, stigar och sankmarker. Mindre områden med kulturmark förekommer. Området innehåller en blandning av höjdparter med lättlöpt hållmarksterräng, detaljrika bergssluttningar, småkuperad terräng och mer detaljfattig, ofta stenbunden terräng. Kupering Måttligt till starkt kuperad terräng. Framkomlighet Övervägande god löpbarheten som delvis begränsas av branta sluttningar, stenbunden terräng och spår (pinnar) efter gallringar. Vegetationen utgörs övervägande av gles tallskog med god sikt.
Från banläggarna	När jag lägger banor strävar jag efter - Variation. En blandning av korta och långa sträckor och varierad terräng där man behöver kunna lösa olika typer av orienteringsproblem. - Vägval. Jag vill att det ofta ska finnas snabbare och/eller säkrare vägval en bit vid sidan av strecket. - Rättvisa. Kartan ska naturligtvis stämma överallt men det är extra noga att den är bra nära kontrollerna. Jag gillar inte gömda kontroller som bara den som ser en annan löpare stämpla hittar direkt. - Roligt! Viktigast av allt är naturligtvis att löparna kommer i mål och har haft en bra dag i skogen. Terrängen på och kring Hällbergs Klack är, tycker jag, väldigt utmanande såväl fysiskt som orienteringstekniskt. Dels är det kuperat och dels är det stenigt och sönderskuret vilket gör det jobbigt och svårt att få "flyt" i löpningen. Blicken hamnar lätt några meter framför fötterna istället för på kartan, kompassen eller långt fram i terrängen där den ska vara. Däri ligger en stor del av den orienteringstekniska svårigheten. Det är väldigt sönderskuret och mycket detaljer i sluttningarna. Det kan vara svårt att läsa in sig om man kommer fel. Mina tips till dig är att inte ha för bråttom. Se till att du får en säker och bra löpväg ända fram till kontrollen. Ge inte upp för att du bommar eller tvingas gå ibland. Välkommen och lycka till!

Ola Jernström, banläggare

Definitioner Lösa definitioner båda dagarna.

Varvning Lördag	HD21 E har varvning och kartbyte i anslutning till målet H20 E och H21 har varvning och kartbyte vid kontroll i skogen För dessa klasser med kartbyte gäller: Del 1 av banan kan efter målgång hämtas vid varvningen för HD 21E För H20 E och H21 kan kopior av del ett hämtas vid målet efter målgång
Förbjudna områden	På kartan tryckta förbjudna områden är markerade enligt SOFT:s tävlingsregler.
Överdrag	Transporteras från start Finns att hämta i anslutning till målet.
Omkl./Dusch	Tempererad dusch utomhus, c.a 400 m från arenan.
Toaletter	Vid arenan och på väg till start båda dagarna.
Viltrapportering	Ska lämnas till sekretariatet vid målgång om klövvilt har observerats.
Försäljning	Välsorterad Kiosk och grill vid arenan med bla korv, Hamburgare, toast och smörgåsar. Sportförsäljning genom Letro sport på lördagen och Bagheera under söndagen.
Barnpassning	Vid arenan, utomhus. Lägsta ålder 3 år. Lördag från klockan 9.45 Söndag från klockan 8.45
Minikat	Start nära barnpassningen. Lördag klockan 10.00-11.00 Söndag klockan 09.15-10.15
Priser	I elitklasserna, ungdomsklasser HD10-16, inskolning och U-klasser. Insk, U och 10-12 klasserna får samtliga pris vid målgång 12-16 samt elitklasserna har prisutdelning. Större priser lottas ut bland startande under dagarna.
Sjukvård	Sjukvårdsmaterial och hjärtstartare finns på plats.
Jury	Utses vid behov av tävlingsledare
Tävlingsregler	SOFT:s
Tävlingsledare	Per Stinessen, tfn 072-511 2612
Banläggare	Ola Jernström och Anders Silvemark
Tävlingskontrollant	Magnus Backlund
Bankontrollant	Tommy Eriksson
Press	072-511 2612 stinessen@hotmail.com
Anmälningsärenden	Stinessen@hotmail.com , tel 072-5112612

