PM Gävleloppen 2019

Gävle OK

Medeldistans lördag 11 maj
och
Långdistans söndag 12 maj

Tävlingarna ingår i Gästrike Cup för Gästriklands ungdomar

Banlängder medel:

Inskolning	1,8		**H18**	4,5		**D55**	3,4		**H60**	3,4
U1	1,8		**D18**	4,1		**D60**	3,0		**H65**	3,4
U2	2,0					**D70**	2,4		**H70**	3,0
HD10	2,0					**D75**	2,2		**H75**	2,9
HD12	2,9		**D21**	4,9					**H80**	2,4
H12 K	2,0		**H21**	6,2		**H35**	4,5		**Ö1**	2,0
HD14	3,5					**H40**	4,5		**Ö3**	2,9
H14K	2,9		**D40**	4,1		**H45**	4,4		**Ö5**	3,5
D16	3,7		**D45**	3,5		**H50**	4,0		**Ö7**	3,0
H16	3,8		**D50**	3,4		**H55**	3,5		**Ö8**	3,7

Banlängder lång:

Inskolning	2,1		**H18**	8,5		**D60**	3,7		**H65**	4,4
U1	2,1		**D18**	5,3		**D65**	3,4		**H70**	3,7
U2	2,6					**D70**	3,0		**H75**	3,4
HD10	2,6					**D75**	2,9		**H80**	3,0
HD12	3,3		**D21**	8,8		**H35**	8,4		**Ö1**	2,6
H12 K	2,6		**H21**	10,6		**H40**	8,4		**Ö3**	3,3
HD14	4,1					**H45**	7,1		**Ö5**	4,1
			D40	5,6		**H50**	5,6		**Ö7**	3,0
D16	4,8		**D45**	5,1		**H55**	5,1		**Ö8**	4,7
H16	5,8		**D55**	4,4		**H60**	4,5		**Ö9**	8,4

Strukna klasser: Medel: D20, H20, D14K, D12K, D35, D65, D80
Lång: D20, H20, D14K, H14K, D12K, H12K, D35, D50, D80

Samling:

Norra Åbyggeby 10 km N Gävle.
N 60.44.449 E 17.06.311 eller 60.740864, 17.105137

Vägbeskrivning:

Sväng av E4 vid Gävle N, åk 3,3 km. Ta vänster i första rondellen, höger i nästa rondell. Kör en km, sväng vänster in på Forsbyvägen förbi OKQ8. Efter bron över Testeboån sväng vänster. En km till P.

Parkering:

På åker, avgift 20 kr per bil. Avstånd parkering – TC cirka 800-1200 m. Avgift 20 kr per bil som betalas kontant eller via swish till 070-3154488 (Elisabet Enmark)

Efteranmälan:

Efteranmälan mot 50 % förhöjd avgift senast onsdag 8/5. I mån av tillgång på kartor tas därefter anmälan emot fram till en timme före första start mot 100 % förhöjd avgift.
Anmälningsfrågor: jan.andersson@mittmediaprint.se, 070-672 51 10.

Direktanmälan:

På TC för öppna motionsklasser, inskolning samt U-klasser. Avgifter: 70 kr för ungdom till och med 16 år, 130 kr för övriga. Avgifterna betalas kontant eller faktureras respektive klubb.
Valfri starttid kl 10.30 – 12.00 (lördag) och 9.30-11.00 (söndag).

Stämplingssystem:

Sportident. Bricknummer ska anges vid anmälan. Behöver du hyra en bricka så kostar det 30 kr. Meddela gärna kontaktpersonen för anmälningar via mejl om du vill hyra bricka.

Start:

Medeldistans: Avstånd från TC till start är 1400 m, orange-vit snitsel. Första start i tävlingsklasser kl. 11.00. Utvecklingsklasser och Öppna motionsklasser har valfri starttid mellan 10.30 och 12.00. En bit av sträckan till start går genom obanad terräng. Överdrag kan lämnas vid starten. Ingen toa vid starten. Det finns skuggningskartor för U- klasser i starten för medlöpare.

Långdistans: Avstånd från TC till start är 900 m, orange-vit snitsel. Första start i tävlingsklasser kl. 10.00. Utvecklingsklasser och Öppna motionsklasser har valfri starttid mellan 9.30 och 11.00. En del av sträckan till start går i obanad terräng. På väg till startpunkten så passeras ett grönområde, detta eftersom vi behövt undvika en hästhage. Överdrag kan lämnas vid starten. Ingen toa vid starten. Det finns skuggningskartor för U- klasser i starten för medlöpare.

Karta:

Mårdäng, reviderad 2017-2019 av Jerker Boman.
Skala medeldistans: 1:10 000 i klasserna D/H10-40, inskolningsklass och utvecklingsklasser. 1:7 500 i D/H45 och äldre, samt i öppna klasser. Ekvidistans 2,5 m.

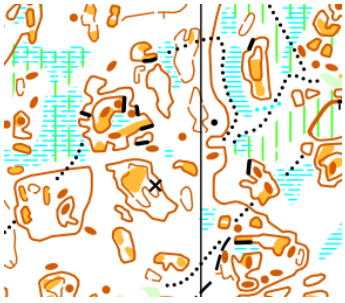
Skala långdistans: 1:15 000 i klasserna D/H18-21, 1:10 000 i D/H10-16, D/H35-40, inskolningsklass, utvecklingsklasser, 1:7 500 i D/H45 och äldre, samt i öppen klass 1-8. Ekvidistans 2,5 m.

Terrängbeskrivning

Svagt till måttligt kuperat skogsmark med ett antal stigar och körvägar. Detaljrikedomen varierar från relativt detaljfattigt till mycket detaljrika hällmarksområden.
Mestadels god framkomlighet men några områden med begränsad framkomlighet och sikt förekommer.







Otydliga stigar:	Det förekolmmer otydliga stigar som är markerade med vit snitsel. Detta gäller framförallt ungdomsbanorna, men även andra klasser kan komma att använda stigarna.
Förbjudna områden:	Finns markerade på kartan, inte i terrängen.
Nummerlappar:	Ska bäras av D21 och H21 båda dagarna samt av HD16 lördag 11 maj och HD12 söndag 12 maj. Självservering vid start.
Vätskekontroll:	Vätskekontroll finns på söndag för HD21, HD20, HD18, H16, H35, H40 och Ö9.
Utgångna löpare:	Viktigt att alla läser av sin SI-pinne i anslutning till målet.
Viltrapport:	Rapportera till sekretariatet om du har sett älg.
Miniknat:	Miniknat med Sportident under hela tävlingstiden. Kostnadsfritt.
Barnpassning:	Finns på TC.
Klubbtält:	Får sättas upp på arenans SÖ del.
Toaletter:	Vid TC, ej vid starterna.
Service:	Servering med bl a hamburgare, korv, smörgåsar, frukt och vårt hembakta kaffebröd.
Första hjälpen:	Finns vid TC.
Överdrag:	Arrangörerna tar med överdrag från start till TC.
	Tyvärr kan vi inte erbjuda dusch på TC. Önskar man duscha i GOK:s klubbstuga så hör av er till tävlingsledaren.
Priser:	Priser till de främsta i D/H21 samt junior- och ungdomsklasser. Pris till alla i Inskolning och U-klasserna. Priser till etappsegrarna i Gästrike Cup.
Tävlings-organisation:	Tävlingsledare: Elisabet Enmark, 070-3154488, elisabet.enmark@geflemontessori.se Banläggare: Erik Boman, 070-5799593 Tävlingskontrollant: Hans-Olof Fröjd, Oslättforspojkarnas IK Bankontrollant: Torbjörn Pettersson

Lycka till i skogen!