

PM

DAG 1 11 maj Långdistans

DAG 2 12 maj Medeldistans

**Välkomna till Örebro och nationella elittävlingar
under två helger i maj i Kilsbergen.**

Samling	Arena Ånnaboda , 18 km väster om Örebro. Vägvisning från Garphyttan. Området är delvis samma som för Stafett-SM 2017 och kommer att användas under 10-mila 2022! GPS 59.336823, 14.942631
Parkering	Max 1000 m från arenan Avgift: 20 kr/bil, 50kr/buss . Bussar måste anmälas i förväg. Betala P-avgiften med SWISH till 123 092 6758 (ange: Parkering) eller kontant .
Direktanmälan, lördag	Anmälan vid arenan, 10.00-12.30. Inskolning, U1, U2, Ö1-Ö9.
Direktanmälan, söndag	Anmälan vid arenan 09.00-11.30. Inskolning, U1, U2, Ö1, Ö3, Ö5, Ö7, Ö8
Direktanmälan, avgifter	17 år och äldre: 150 kr . Ungdom t o m 16 år: 80 kr . Betalning kan göras med SWISH till 123 092 6758 (ange: Direkt), kontant eller mot faktura. Klubblösa deltagare betalar via SWISH eller kontant .
Skuggning	Skuggning är tillåten i inskolnings- utvecklings- och öppna motionsklasser. Ungdomar som skall springa tävlingsklass får inte skugga före eget lopp.
Vakansplatser	5 vakansplatser lottas in i varje ungdomsklass. Vakanser tillsätts på tävlingsdagen.
Strukna klasser, lördag	D17-20K, H17-20K, D20, H20, H21K, D85
Strukna klasser, söndag	D20E, D20, H20, D85

Ungdomsserie	Tävlingen ingår i ÖLOF:s ungdomsserie 2019.	
Klassindelning & banlängder	Se separat dokument "Klasser och banlängder".	
Starttider	Startlistor presenteras i Eventor fr.o.m. den 9 maj samt under tävlingsdagen på arenan. Efteranmälda startar först i respektive klass. Första ordinarie start: Lördag 11.00, Öppna klasser, Inskolning, U1 och U2 har fri starttid 10.45–12.45. Söndag 10.00, Öppna klasser, Inskolning, U1 och U2 har fri starttid 09.45–11.45. Frågor rörande starttider skickas till andringar_nk2019@garphyttansif.se.	
Start lördag	Orange-vit snitsel, gångavstånd 1150 m.	
Start söndag	Orange-vit snitsel, gångavstånd 850 m.	
Överdragskläder	Transporteras från start till arenan.	
Karta	Kartan är nyritad och reviderad 2018 av Olle Olofsson. Ekvidistans 5 meter. Större delen av området har använts till Stafett-SM 2017. Utskrift av SOFT certifierad skrivare. Extra kartor finns till följeslagare i Inskolning, U1 och U2. Otydliga stigar har markerats med vit snitsel i terrängen.	
Lokalt tecken	Kolbotten ○	Kojruin/koja ✕
Violett stigmarkering	På kartan förekommer violett stigmarkering. Stigen finns inte i terrängen däremot är den markerad med vit snitsel.	
Kartskalor, lördag	Skala 1:15 000	D/H18-21.
	Skala 1:7 500	D/H45 och äldre, samt i öppna klasser 1-8.
	Skala 1:10 000	Övriga klasser.
Kartskalor, söndag	Skala 1:7 500	D/H45 och äldre, samt i öppna klasser.
	Skala 1:10 000	Övriga klasser.
Kontroll-definitioner	Finns både lösa och tryckta på tävlingskartan.	
Stämplings-system	SPORTident: Alla typer av löparbrickor kan användas, SI-Card 5, 6, 8, 9, 10, 11 & SIAC. Anmälda utan bricknummer tilldelas hyrbricka (30 kr). Borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr. Om signal ej erhålles, stämpla med stiftklämma i kartan	
Kontroller	Kontrollerna är märkta med orange-vit skärm. Kodsifra finns på stämplingsenhet. Kontrollerna sitter tätt, kontrollera kodsiffran!	



Terräng- beskrivning

Terrängtyp: Skogsmark med inslag av stigar och skogsbilvägar. Ett antal öppna och skogbevuxna sankmarker finns inom området. Många detaljerade sluttningar.

Kupering: Stark till mycket starkt kuperad terräng.

Framkomlighet: God framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mindre inslag av hyggen och grönområden. Terrängen är delvis stenbunden och områden med löphindrande blåbärsris och ljung förekommer.

Förbjudet område

Förbjudna områden, endast markerade på kartan.

Maxtid

2,5 timmar.

Målgång

Målstämpling sker på mållinjen och löparen fortsätter sedan till utstämplingen.

Skogsmål

Klasserna HD70 och äldre har skogsmål och därefter snitslad promenad till utstämpling vid arenamålet. **Ingen kontrolldefinition för målet finns tryckt på kartan och den lösa kontrolldefinitionen.** På lördagens långdistans är målet för dessa klasser en stigförgrening och på söndagen södra stenen, 1,2 m, norra sidan.

GLÖM INTE ATT STÄMPLA UT VID ARENAMÅLET!

Vätska

Vätska (vatten) serveras på arenan båda tävlingsdagarna. Vatten serveras på lördagen på banor längre än 4 km (gäller inte banor med skogsmål), kompletteras med sportdryck i klasserna D21E, H21E, H21 och H20E.

Första hjälpen

Hjärtstartare och Första hjälpen finns vid arenan, se Arenakarta.



Viltrapport

Lämnas i anslutning till målet.

Vindskydd/ Klubbtält

Kan sättas upp på anvisad plats på arenan.

Toalett

Toaletter från Hyrtoaletten vid arenan, se Arenakarta. **OBS** inga toaletter vid starterna. Halvvägs till start, söndag, finns Ånnabodas "toaletthus" som vi får använda.

Dusch

Varmvatten, utomhus, ca 600 m från arenan, se Arenakarta. Av miljöskäl har vi valt att inte transportera vatten till arenan.

Priser

Priser till elit- och ungdomsklasser, antal anslås på resultattavlan.

Prisutdelning sker i omgångar, så fort klasserna är klara, tid meddelas av speaker.

Alla deltagare i Inskolning, U1 och U2 erhåller pris som delas ut direkt efter målgång.

Servering/mat

Välsorterat marketenteri med kaffe, kaffebröd, smörgåsar, godis, dricka, frukt.



På menyn:

- Hamburgare, 150 g svensk nötfärs
- Vegetarisk burgare
- Gulaschsoppa med bröd
- Strömming på hårt bröd
- Korv med bröd

Laktos- och glutenfria alternativ finns.

Betala med **SWISH** till **123 092 6758** (ange: Servering) eller **kontant**.

Sportförsäljning

Pölder Sport erbjuder välsorterad försäljning av orienterings- och sportprodukter vid arenan under båda tävlingsdagarna.



Webbutik: www.polder.se

Miniknat

Aktivitetsbana med start och mål i anslutning till arenan, se Arenakarta, Lördag 10.30 – 12.30, söndag 09.30 – 11.30. Medtag gärna egen SI-bricka. Avgift 20 kr, betala med **SWISH** till **123 092 6758** (ange: Miniknat) eller **kontant**.



Barnpassning

Finns i anslutning till arenan, se Arenakarta, lördag från 10.00, söndag från 09.00. Avgift 30 kr, betala med **SWISH** till **123 092 6758** (ange: Barn) eller **kontant**. I avgiften ingår en banan och fruktdryck. Tyvärr har vi ingen möjlighet att ta emot blöjbarn.

Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler TA v4.0 samt Tävlingsanvisningar för OL samt innehållet i tävlings PM.

Resultat

Presenteras på arenan. Resultat och sträcktider publiceras också på Eventor och WinSplits direkt efter tävlingarna. Anmälan till respektive tävling medför publicering av deltagandes namn och resultat på Internet.

Tävlingarna kommer också att göras tillgängliga på GPS-tjänsten Livelox.

Huvud-funktionärer



Tävlingsledare	Torun Pahlm Lars-Ove Nyquist	070-293 62 14 073-785 66 48	tavlingsledare_nk2019@garphyttansif.se
Banläggare	Oskar Eklöf (lång) Eva Gustafsson (medel)	070-268 55 94 073-414 99 47	o.eklof@outlook.com g.eva.gustafsson@gmail.com
Tävlingskontrollant	Hans Jonhed	KFUM Örebro	
Bankkontrollant	Weine Fredriksson	KFUM Örebro	
Speaker	Helmina Pallhed Johan Persson	Garphyttans IF Hagaby Golf	
Tävlingsjury	Malin Wiklund Sofia Carlsson Stefan Öberg	Almby IK Lindebygdens OK OK Milan	

Massage-behandling

Nils-Olov Åsman har öppen mottagning under tävlingsdagarna. Du kan boka tid på plats eller förboka per telefon 070-578 41 40. Du bokar en modul om 20 minuter eller flera moduler om du önskar.

Kostnad 120 kr/20 minuter. Kontant betalning eller med SWISH-tjänsten, Behandling sker dagligen från tidig morgon till sen eftermiddag.

Välkommen!



Online-teknik

Last Mile Communication (LMC) är officiell sponsor av radioutrustning för online-kontroller.



<http://www.lastmile.se/>
E-post: tomas@lastmile.se

