

IFK Mora OK bjuder in till
DM Medel och Stafett i Dalarna 2019

Medeldistans	Lördag den 7:e September. <ul style="list-style-type: none">• Tävlingen ingår i Dalacupen 2019 för HD14 och HD16.• Tävlingen ingår i Dalarnas Juniorcup för HD18 samt HD20.• Tävlingen ingår i Mellanskogs DM-pris för klasserna HD18, HD20 samt HD21.
Stafett	Söndag den 8:e september.
Arena	Gesundaberget. https://goo.gl/maps/iWGXM9hCDcbBUkWi7
Anmälan	På eventor, senast söndag 1 september 23.59.59
Efteranmälan	På eventor, senast onsdag 5 september 23.59.59 Efteranmälda lottas in i ordinarie startlista.
Anmälningavgifter	Ungdom t o m HD 16 75 kr Vuxen f r o m HD17 140 kr Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift.
Startlistor	Publiceras torsdag den 6 september.
Start	<i>Lördag:</i> Individuell start med 2 minuters startmellanrum. Första starttid 11.00 <i>Söndag:</i> Masstart. Första starttid 10.00

Klasser Medel

H85	H35	D80	D21	H17-20K	Insk
H80	H21	D75	D20	H16K	U1
H75	H20	D70	D18	H14K	U2
H70	H18	D65	D16	H12K	ÖM1
H65	H16	D60	D14	D17-20K	ÖM3
H60	H14	D55	D12	D16K	ÖM5
H55	H12	D50	D10	D14K	ÖM7
H50	H10	D45		D12K	ÖM8
H45		D40			ÖM10
H40		D35			

Klasser Stafett

Stafettklasser

D12	D60
H12	H60
D13-16	D70
H13-16	H70
D17	H80
H17	Öppen
D40	Ungdom
H40	
D50	
H50	

Öppna klasser

Insk
ÖM1
ÖM3
ÖM5
ÖM7
ÖM8
ÖM10

Alla stafettklasser, utom Öppen ungdom, är DM-klasser och dessa följer **DOF:s** åldersregler:

HD12, och HD13-16 omfattar 3 sträckor varav sträcka 1 och 3 är gafflade samt sträcka 2 är kortare och rak. På 2:a sträckan i HD12 och HD13-16 får högst tre delta i samma klubbtag. Svårighetsgrad HD12; Gul/Vit/Gul. Svårighetsgrad HD13-16; Violett/Orange/Violett.

HD17, HD40, HD50 och H60 omfattar tre sträckor som är gafflade. Sammanlagda åldern skall i följande klasser minst vara: **HD40 = 120 år, HD50 = 150 år, H60 = 180 år**. Lägsta ålder för att delta i dessa klasser är 35 år.

D60, HD70, H80 omfattar två sträckor som är gafflade.

Sammanlagda åldern ska i dessa klasser minst vara:
klasserna **D60 = 120 år**, **HD70 = 140 år**, **H80 = 160 år**.
Lägsta ålder för att delta i dessa klasser är 35 år.

I Öppen ungdomsstafett får alla upp till och med 16 år delta. Alla 3 sträckor är av vit svårighet och raka. På sträcka 2 är det tillåtet att ha upp till 3 löpare per lag. Skuggning tillåten.

Terräng	<p><i>Terrängtyp:</i> Skogsmark av varierande karaktär. De svårare banorna går dels i ett tekniskt krävande område med många sankmarker samt i området kring Nåtberget. På Nåtberget finns såväl detaljrika områden som detaljfattiga sluttningar. De lättare banorna går i ett mer stigrigt område som kretsar kring ett eljusspår.</p> <p><i>Kupering:</i> Måttlig till stark kupering.</p> <p><i>Framkomlighet:</i> Framkomligheten är delvis begränsad.</p>
Karta	Ritad 2006 av Kenneth Kaisajuntti. Reviderad 2018-19 av Artem Panchenko.
Kartskala	<p><i>Medeldistans:</i> Skala 1:10 000 tom HD35. Övriga klasser 1:7500</p> <p><i>Stafett:</i> 1:10 000 tom HD17. Övriga klasser 1:7500</p>
Stämplingssystem	SportIdent. SI-brickor finns att hyra för 30 kr per dag.
Marka	Försäljning av dryck, fika och enklare mat kommer att finnas.
Husvagnsplatser	Det finns ett begränsat antal husvagns- och husbilsplatser i anslutning till parkeringen. Priset för dessa gäller för hela helgen, fredag till söndag. Plats med tillgång till vatten och toalett 100kr, plats med tillgång till vatten, toalett och el 150kr. Betalas på plats i tävlingsexpeditionen. Boka plats på följande länk: Bokning husvagns- och husbilsplats
Boende	Möjlighet till boende finns på Gesundaberget med gångavstånd till arenan. Priser nedan.

Skilodge:

2 bäddsrum 795 kr/ dygn

4 bäddsrum 995 kr/ dygn

Önskas sänglinné kostar det 135 kr/set

Stuga:

4 bäddars 1350 kr /dygn, minimum 2 nätter.

8 bäddars 1800 kr/ dygn, minimum 2 nätter.

Bokas via <https://gesundaberget.se/services/boende/> eller på mail: info@gesundaberget.se.

Dusch	Tempererad dusch.
Miniknat	I anslutning till arena.
Barnpassning	På arenan.
Parkering	I anslutning till arena. Parkeringsavgift 20 kr.
Betalningsmetoder	All betalning på tävlingen kan ske via swish eller kontanter.
Tävlingsledare	Ola Svahn 073 610 30 73 olasvahn@hotmail.com Linus Rapp 070 514 73 73 linus_rapp@hotmail.com
Banläggare	Daniel Duhlbo
Bankontrollant	Ulf K Rask
Tävlingskontrollant	Sven Larsson, Särna SK