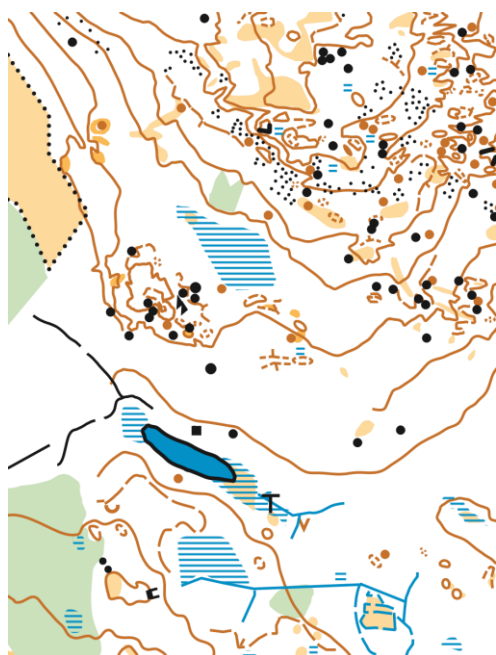




PM

Västerbottens 3-dagars 2019

**Skellefteå OK, Långvikens OK och
Hökmårks IF Gnistan hälsar välkomna till
Västerbottens 3-dagars, 7 - 9 juni 2019
Lövånger / Bjuröklubb**



10MILA 2023





Fredag 7 juni:
Lördag 8 juni:
Söndag 9 juni:

Sprint i Lövånger samhälle.
Långdistans Brattås, Bjuröklubb.
Medeldistans Brattås, Bjuröklubb.

För alla tre dagar gäller

Kortklasser

I klasserna HD12 – HD16 kommer vi även att erbjuda kortklasser på lång- och medeldistanstapperna (lördag och söndag). Se separat PM angående detta.

Efteranmälan

Efteranmälan via Eventor senast onsdagen den 5:e juni mot 50% förhöjd avgift.

Nummerlappar

Nummerlapp ska bäras av löpare i ungdoms-, elit- och utvecklingsklasserna samt inskolning. Nummerlapparna finns vid respektive startplats. Observera att samma nummerlapp ska användas alla tre dagarna.

Stämpling

Sportident. Hyrbricka tilldelas alla som inte har egen. Ej återlämnad bricka debiteras med en kostnad om 500 kr.

Priser

Priser till samtliga löpare i ungdomsklasserna t.o.m. 16 år, inskolning samt utvecklingsklasserna som fullföljer alla tre dagar. Hederpriser i elitklasserna efter tre etapper. I övrigt inga priser.

Prisutdelning sker på söndagen efter avslutad tävling.

Öppna banor

Det finns möjlighet att välja bland sex öppna banor varje dag.

Anmälan sker vid Arenan. Fri start mellan 17.45 – 19.15 på fredagen och 10.45 – 12.30 på lördag och söndag.

Miniknat

Arrangeras på Arenan samtliga dagar. Start mellan 17.00 – 17.45 på fredagen och mellan 10.00 – 10.45 övriga dagar.

Resultat och Livelox

Resultat distribueras via Eventor.

Banor publiceras efter respektive etapp på Livelox.



10MILA 2023





Servering

Enklare servering vid Arenan.

Länsmatch

Helgens tävlingar gäller även som länsmatch mellan Norr- och Västerbotten i klasserna H/D 10 – 20.

Husbilar, vagnar och tält

Det finns möjlighet till uppställning av husbilar, husvagnar och tält i Brattås. Området är tillgängligt från fredag kväll och ligger i anslutning till parkeringen.

Badhuset i Lövånger håller öppet

Lövångers badhus håller öppet på fredag. Exklusivt och fritt inträde för alla deltagare. Bara några meter från målfållan. Så passa på att ta ett dopp efter avslutad tävling. Öppet mellan 17 – 21.

Lövångers Kyrkstad

Lövångers kyrkstad erbjuder olika logialternativ.

Telefon 0913 – 102 03 eller www.lovangerkyrkstad.se

Att se och göra

Passa på att besöka gårdsloppisen i Brattås. I direkt anslutning till Arenan. Vi rekommenderar även ett besök till Bjuröklubbs fyrplats. Caféet där är öppet lördag och söndag, 12 – 16.

Tävlingsorganisation

Tävlingsledare:	Thomas Norström	070 – 257 12 70
	Ola Mannberg	070 – 388 988 0
Banläggare:	Håkan Lundmark	070 – 698 61 30
	Martin Lundmark	072 – 531 74 33



10MILA 2023





Fredagen den 7:e juni. Sprint i Lövånger samhälle.

Samling och trafik

Samling vid Lövångers skola i Lövånger. Sväng av från E4 mot Lövånger centrum vid OK/Q8. Följ därefter vägvisning från COOP i centrala Lövånger. Parkera på anvisade platser. Max 200 m gångavstånd från parkering till Arenan.

Första start

Första start sker kl. 18.00. Efteranmälda startar före 18.00.

Karta och Terräng

Terrängen består av tätort, kyrkstad och ett kuperat skogsområde. Asfaltlöpning endast i begränsad omfattning. En otydlig stig är snitslad med vit snitsel. Även ett raserat, passerbart, stängsel är snitslat. Var försiktiga.

Kartan är ritad med sprintnorm 2018/19. Ekvidistans 5 m.

Kartskala 1:4 000 i klasserna H/D 10 – 40, inskolning samt utvecklingsklasser.

Kartskala 1:3 000 för HD/45 och äldre samt i de öppna klasserna.

Kartritare är Håkan Lundmark.

Startplats

En gemensam startplats för samtliga klasser i direkt anslutning till Arenan.

Kartbyte/varvning

För klasserna H21E, D21E, H20E och H18E.

Dusch och omklädning

Inomhus i badhuset.

Toaletter

Inomhus i badhuset.



10MILA 2023





Lördagen den 8:e juni. Långdistans Brattås, Bjuröklubb.

Söndagen den 9:e juni. Medeldistans Brattås, Bjuröklubb.

Samling och trafik

Samling vid Brattås, Bjuröklubb. Vägvisning längs väg 764, ca 8 km från Uttersjöbäcken i riktning mot Bjuröklubb. 500 m gångavstånd från parkering till Arenan. Vägarbeten pågår längs väg 764, så kör försiktigt.

Första start

Första start sker kl. 11.00 båda dagarna. Efteranmälda startar före 11.00.

Karta och terräng

Kartan är ritad 2014, reviderad 2019. Ekvidistans 2,5 m. Ett antal nya hyggen är svårlopta och har redovisats med grönt raster. Drivningsvägar på de nya hyggena är inte redovisade.

Elitklassernas inledning under lördagen går även på den äldre Bjuröklubbskartan.

Martin Lundmark är kartritare för båda kartorna.

Kartskala 1:10 000 i klasserna D/H10 – 40, inskolningsklass och utvecklingsklasser.
Kartskala 1:7 500 i D/H45 och äldre samt i de öppna klasserna.

Terrängen består av kustnära, mestadels måttligt kuperad terräng med detaljrika berg och detaljfattigare mellanområden. Ungdomsbanorna går i område med ledstänger.

Snitsling

För H/D10, H/D12 och U2 är en del av banan snitslad på lördagen. Vit snitsel.

Startplatser

Startplats 1, lördag:	Samtliga elitklasser, H21 Kort och H35. 3 000 m landsväg. Följ snitsel märkt "Norra".
Startplats 2, lördag:	Övriga klasser. 1 300 m stig. Röd/Vit snitsel.
Startplats 1, söndag:	Samtliga klasser. 1 700 m stig. Röd/Vit snitsel.



10MILA 2023



**Kartbyte**

Endast lördag för samtliga elitklasser.

Vätskekontroller

Endast lördag för de längre banorna.

Dusch och omklädning

Utomhus i omedelbar närhet till Arenan.

Var försiktig med vattnet – då räcker det åt alla.

Toaletter

En toalettovn finns på Arenan. Planera era besök då det kan uppstå kö.

OBS! Inga toaletter på väg till start.



10MILA 2023

