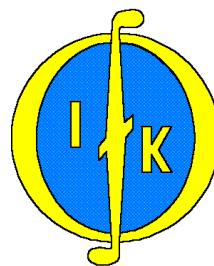




OK Ödmården och Oslättforspojarkarnas IK
inbjuder till
Gästriklands och Hälsinglands DM 2019
Medeldistans (Gästrikl) lördagen 7 sept
Stafett (G+H) söndagen 8 sept



Deltävling i Gästrike Cup och PO-priset

Anmälan:	Via Eventor senast söndagen 1 september kl 23.59. Anmälningsavgift 70 kr upp till HD16, äldre klasser 120 kr per deltagare. Alla avgifter faktureras i efterhand. Öppen Motion, även som direktanmälan till ordinarie avgift. PM/startlistor finns tillgängliga på Eventor E-post i anmälningsfrågor: hans-olof.frojd(at)kghia.se
Efter-anmälan:	Via Eventor onsdagen 4 september kl 23.59 mot 50% tillägg på anmälningsavgiften. I mån av kartor, ett begränsat antal på lördagstävlingen, mot 100% tillägg
Samling:	Kronkojan. Vägvisning från vägen Hamrångefjärden – Bergby (gamla E4, väg 583), söder om vägkorsningen mot E4. Därefter 5 km skogsväg. Avstånd från parkering till arenan max 1 km. Parkeringsavgift 20kr. Samåk gärna
Karta:	Hamrångefjärden, 1:10 000/1:7500, ekv 2,5 m. Reviderad/utökad 2018-2019 av Lars Lindgren
Stämpling:	SportIdent stämplingssystem. Hyrbrickor finns för de som saknar egen. Avgift 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras klubben med 500 kr.
Terräng:	Svagt kuperad, relativt detaljfattig, lättframkomlig skogsterräng med inslag av detaljrika hållmarksområden
Stafett-klasser:	För HD35- gäller: • Tre sträckor. Alla gafflade • Laget måste innehålla minst en dam, eller minst en H 70- • Minimiålder 35 år. Medelåldern i laget måste vara minst 50 år. Födelseår räknas • Damer får en åldersbonus på tio år. T ex räknas 40-årig dam som 50 år I HD21 och HD17-20 är str 2 c:a 30% kortare. I HD10 och 12 är det tillåtet med patrull på första sträckan. Första löpare till växel räknas.
Start:	Lördag: Första start kl 11.00 Efteranmälda inlottade i startlistan. Söndag: Första start 10.00 Direktanmälda får starta från kl 10.30 resp 9.30.
Service:	Marketenteri, Miniknat på medeldistansen. Ingen dusch på arenan. Medtag eget tvättvatten.
Övrigt:	Medeldistansen är deltävling i ungdomstävlingen Gästrike Cup och för Gästriklands seniorer ingår tävlingen i PO-priset.
Tävl. ledare:	Rolf Lundberg, tel 073-999 73 22
Bitr tävllid:	Håkan Lysén, tel 070-531 08 24
Banl:	Lars Lindgren
Tävl. kontr:	Bo Sundkvist, Ockelbo OK
Bankontr:	Anders Lindgren
Pressvärd:	Tävl. led

Medeldistans:	Stafett:
Mästerskaps-klasser	Mästerskaps-klasser
	Gästrikland
	Prel banl
H80	2,0
H75	2,0
H70	2,5
H65	2,5
H60	2,5
H55	3,0
H50	3,0
H45	3,5
H40	3,5
H35	4,0
H21	4,5
H20	4,0
H18	3,5
H16	3,5
H14	3,0
H12	2,5
H10	2,0
	Hälsingland
	Prel banl
D80	2,0
D75	2,0
D70	2,0
D65	2,0
D60	2,0
D55	2,0
D50	2,5
D45	2,5
D40	3,0
D35	3,0
D21	3,5
D20	3,0
D18	3,0
D16	3,0
D14	2,5
D12	2,5
D10	2,0
Utbildnings-klasser	
U2	2,0
Öppna klasser	
ÖM 1	2,0
ÖM 3	2,5
ÖM 5	3,5
ÖM 8	4,5