



Härnösands OK inbjuder till DM Stafett söndag 25 augusti

Samlingsplats	Västernorrlands Museum, Murberget, Härnösand. Vägvisning från E4, därifrån ca 2 km. Parkering max 200 m från arenan, avgift 20 kr kontant eller Swish, nr. 123 082 11 16.																																																																	
Klassindelning	DM-klasser Stafett (endast föränmälan) <u>Ångermanland</u>: D10-12, H10-12, D13-16, H13-16, D17-20, H17-20, D21, H21, D90, H90, D120, H120, D140, H140 <u>Medelpad</u>: D10-12, H10-12, D13-16, H13-16, D17-20, H17-20, D21, H21, D90, H90, D120, H120, D140, H140 Utvecklingsklass Stafett (endast föränmälan) U1 Klasser enligt ÅOF:s och MOF:s gemensamma anvisningar. Vi förbehåller oss rätten att slå ihop klasser vid för få anmälda. Utvecklingsklass och Öppna motionsklasser Individuellt (föränmälan och direktanmälan på tävlingsdagen) U1, U2, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8																																																																	
Banlängder och nivåer	Banlängder och nivåer enligt ÅOF:s och MOF:s anvisningar. <table><tr><td>Stafettklasser</td><td>Nivå</td><td>Banlängd/sträcka</td></tr><tr><td>D/H10-12</td><td>Vit/Gul/Vit/Gul</td><td>1,0 - 1,5 km (vit) 1,4 - 1,8 km (gul)</td></tr><tr><td>D/H13-16</td><td>Orange</td><td>1,7 - 2,2 km</td></tr><tr><td>D17-20</td><td>Svart</td><td>2,0 - 2,5 km</td></tr><tr><td>H17-20</td><td>Svart</td><td>2,5 - 3,0 km</td></tr><tr><td>D21</td><td>Svart</td><td>2,5 - 3,0 km</td></tr><tr><td>H21</td><td>Svart</td><td>3,0 - 3,5 km</td></tr><tr><td>D90</td><td>Svart</td><td>2,0 - 2,5 km</td></tr><tr><td>H90</td><td>Svart</td><td>2,5 - 3,0 km</td></tr><tr><td>D120</td><td>Blå</td><td>1,7 - 2,0 km</td></tr><tr><td>H120</td><td>Blå</td><td>2,0 - 2,5 km</td></tr><tr><td>D140</td><td>Blå</td><td>1,2 - 1,5 km</td></tr><tr><td>H140</td><td>Blå</td><td>1,7 - 2,0 km</td></tr><tr><td>U1</td><td>Grön</td><td>Ca 1,5 km</td></tr><tr><td>Individuella klasser</td><td>Nivå</td><td>Banlängd</td></tr><tr><td>U1</td><td>Grön</td><td>Ca 2,0 km</td></tr><tr><td>U2</td><td>Vit</td><td>Ca 2,5 km</td></tr><tr><td>ÖM3</td><td>Gul</td><td>Ca 3,0 km</td></tr><tr><td>ÖM5</td><td>Orange</td><td>Ca 3,5 km</td></tr><tr><td>ÖM7</td><td>Blå</td><td>Ca 3,0 km</td></tr><tr><td>ÖM8</td><td>Svart</td><td>Ca 4,5 km</td></tr></table>			Stafettklasser	Nivå	Banlängd/sträcka	D/H10-12	Vit/Gul/Vit/Gul	1,0 - 1,5 km (vit) 1,4 - 1,8 km (gul)	D/H13-16	Orange	1,7 - 2,2 km	D17-20	Svart	2,0 - 2,5 km	H17-20	Svart	2,5 - 3,0 km	D21	Svart	2,5 - 3,0 km	H21	Svart	3,0 - 3,5 km	D90	Svart	2,0 - 2,5 km	H90	Svart	2,5 - 3,0 km	D120	Blå	1,7 - 2,0 km	H120	Blå	2,0 - 2,5 km	D140	Blå	1,2 - 1,5 km	H140	Blå	1,7 - 2,0 km	U1	Grön	Ca 1,5 km	Individuella klasser	Nivå	Banlängd	U1	Grön	Ca 2,0 km	U2	Vit	Ca 2,5 km	ÖM3	Gul	Ca 3,0 km	ÖM5	Orange	Ca 3,5 km	ÖM7	Blå	Ca 3,0 km	ÖM8	Svart	Ca 4,5 km
Stafettklasser	Nivå	Banlängd/sträcka																																																																
D/H10-12	Vit/Gul/Vit/Gul	1,0 - 1,5 km (vit) 1,4 - 1,8 km (gul)																																																																
D/H13-16	Orange	1,7 - 2,2 km																																																																
D17-20	Svart	2,0 - 2,5 km																																																																
H17-20	Svart	2,5 - 3,0 km																																																																
D21	Svart	2,5 - 3,0 km																																																																
H21	Svart	3,0 - 3,5 km																																																																
D90	Svart	2,0 - 2,5 km																																																																
H90	Svart	2,5 - 3,0 km																																																																
D120	Blå	1,7 - 2,0 km																																																																
H120	Blå	2,0 - 2,5 km																																																																
D140	Blå	1,2 - 1,5 km																																																																
H140	Blå	1,7 - 2,0 km																																																																
U1	Grön	Ca 1,5 km																																																																
Individuella klasser	Nivå	Banlängd																																																																
U1	Grön	Ca 2,0 km																																																																
U2	Vit	Ca 2,5 km																																																																
ÖM3	Gul	Ca 3,0 km																																																																
ÖM5	Orange	Ca 3,5 km																																																																
ÖM7	Blå	Ca 3,0 km																																																																
ÖM8	Svart	Ca 4,5 km																																																																

Stafettregler	Stafettregler enligt ÅOF:s och MOF:s anvisningar. För DM Stafett gäller att varje lag består av 2 löpare som vardera springer 2 delsträckor (varannan sträcka). För klasserna D/H10-12 samt D/H13-16 är det tillåtet med två löpare på sträcka 1 och 3. Första löpare in växlar då till nästa sträcka. Samtliga sträckor är gafflade. För klasserna D/H90, D/H120 och D/H140 gäller att sammanlagd ålder för de båda löparna i laget behöver överskrida klassens respektive ålderstal. U1 Stafett består av två sträckor där det på båda sträckorna är tillåtet med två löpare. Första löpare in växlar då till nästa sträcka. Skuggning tillåten. Sträckorna är inte gafflade.
Anmälan/ Avgifter	Ordinarie anmälan senast söndag 18 augusti via Eventor. Efteranmälan senast torsdag 22 augusti via Eventor. För stafetten anmäls endast antal lag. Laguppställning med löpare och sportidentnr anmäls via Eventor senast torsdag den 22 augusti. Ändring/komplettering av laguppställning kan ske under lördagens tävling på arenan. <u>Avgift Stafett:</u> Vuxna 170 kr, ungdom till 100 kr per person. <u>Avgift Motions- & U-klass:</u> Vuxna: 150 kr, ungdom till 16 år 80 kr. Vid efteranmälan i tävlingsklasser 50% tillägg. Avgifter faktureras klubbvis i efterskott.
Stämplings-system	Sportident. Anmälda löpare utan Sportidentnr tilldelas automatiskt en hyrpinne, kostnad 30 kr. Borttappad Sportidentpinne ersätts med 400 kr.
Start	Första start Stafett 11.00. Öppna motionsklasser och U-klasser, fri starttid 11.00-13.00. Startplats på arenan.
Terräng	Tävlingen hålls inom ett begränsat tätortsnära område i anslutning till Västernorrlands museum. <u>Terrängtyp.</u> Skogsmark med ett rikt och sammanhängande stigsystem i hela tävlingsområdet. Ett fåtal sankmarker och hyggen samt en större kraftledning. Start, sista kontroll och mål i anslutning till friluftsmuseets historiska bebyggelse. <u>Kupering.</u> Mestadels måttlig kupering. I huvudsak måttligt detaljrikt men detaljrika partier förekommer. <u>Framkomlighet.</u> I huvudsak god framkomlighet, i synnerhet på höjdpartiernas hållmarker. Den stenbundna marken i delar av området och den delvis småsprickiga berggrunden sänker bitvis löpbarheten. Spridda, mindre skogspartier är nyligen röjda och har därigenom nedsatt löpbarhet. Sikten mestadels god men små områden med tätare skog och därmed sämre sikt förekommer.

Karta	1:7 500 för D/H90-D/H140 samt för ÖM3, ÖM5, ÖM7. 1:10 000 för övriga klasser. Ekvidistans 5 m. Reviderad av Nils-Göran Olsson 2019.
Priser	Enligt ÅOF:s resp. MOF:s anvisningar för DM-klasser.
Ombyte, dusch, toaletter	Toaletter vid arenan. För ombyte och dusch hänvisas till Franzénhallens omklädning med dusch, ca 700 m från arenan.
Servering	Välsorterad servering. Ta gärna med egen mugg för miljöns skull.
Miniknat	I anslutning till arenan. Start 10.00-12.00.
Kringarrangemang	Västernorrlands museum med utställningar, museibutik och kafé har öppet kl. 11.00 - 17.00. Välkommen att titta på de aktuella utställningarna ”Y-salong 2019”, ”Den monumentale Lindström” och ”Couture och trasmattor”. Se www.vnmuseum.se för mer information.
Boende/övernattning	För boende mm se mer inf på Härnösands Kommuns hemsida www.harnosand.se kultur, fritid, och turism. Ev. husvagnar/husbilar hänvisas till Sälstens Camping.
Funktionärer	<u>Tävlingsledare:</u> Magnus Selling, 070-556 84 41 <u>Banläggare:</u> Per Molin, 070-259 94 67 <u>Tävlingskontroll:</u> P-A Westin <u>Bankontroll:</u> Pekka Bader <u>Tävlingsjury:</u> utses senare

Varmt välkommen!