



Härnösands OK inbjuder till DM Långdistans lördag 24 augusti 2019 Medelpad och Ångermanland.

**Vi välkomnar även deltagare från andra distrikt,
dock utan att tävla om DM-medaljer.**

Klassindelning	<p>DM-klasser Långdistans. Förhandsanmälan, minutstart. D10, H10, D12, H12, D14, H14, D16, H16, D18, H18, D20, H20, D21, H21, D35, H35, D45, H45, D55, H55, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80. Skuggning är ej tillåten i DM-klasser.</p> <p>Motionsorientering och U-klasser Förhandsanmälan eller direktanmälan tävlingsdagen, direktstart. Öppen motion 1, 3, 5, 7, 8 och 9, Inskolning, U1, U2</p> <p>Klasser enligt ÅOF:s och MOF:s bestämmelser. Vi förbehåller oss rätten att slå ihop klasser vid för få anmälda. Banlängder enligt SOFT:s rekommendationer.</p>
Samlingsplats	Gerestaskolan Härnön Härnösand. Vägvisning från trafikljusen vid E4, därifrån ca 3 km. Parkering i anslutning till TC, avgift 20 kr kontant eller via swish, nr 1230821116.
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.
Anmälan/avgifter	Ordinarie anmälan senast söndag 18 augusti via Eventor. Efteranmälan senast torsdag den 22 augusti via Eventor. Avgift ordinarie anmälan samt direktklasser vuxna 150 kr, ungdom upp till 16 år 75 kr. Vid efteranmälan tävl.klasser tillägg 50%. Avgifter faktureras klubbvis i efterskott.
Stämplingssystem	Sportident. Anmälda löpare utan Sportidentnr tilldelas automatiskt en hyrpinne kostnad 30 kr. Ev. bortappad Sportidentpinne ersätts med 400 kr.
Start	Första start 11.00. Starttider för efteranmälda bestäms av arrangör (kan ev. bli före 11.00). Direktklasser, fri starttid 11.00-12.30 (anmälan 10.00-12.00). Avstånd till start 350 m för alla klasser.

Karta	SOFT:s nya regler för kartskalor 2019 tillämpas 1:15000 för D/H18-21 1:10000 för D/H10-16, D/H35, inskolning, U1, U2, Ö9 1:7500 för D/H45-, Ö1-Ö8. Ekvidistans 5 m. Reviderad av Rekorit Nils-Göran Olsson. Senaste revidering våren 2019 (delar av kartan).
Terräng	<u>Terrängtyp:</u> Skogsmark med ett antal stigar och vägar. <u>Kupering:</u> Varierande kupering, de svårare banorna går delvis i områden med starkare kupering. <u>Framkomlighet:</u> Mestadels god framkomlighet, delvis något stenbunden terräng, några nya och gamla hyggen finns. Några grönområden finns i området.
Ombyte, dusch, toaletter	Ombyte/dusch inomhus Gerestaskolan. Toaletter endast vid TC.
Servering	Välsorterad marka. Ta gärna med egen mugg för miljöns skull.
Miniknat	Start 10.00-12.00.
Priser	Enligt ÅOF:s resp. MOF:s regler för DM-klasser.
Funktionärer	<u>Tävlingsledare:</u> Magnus Selling 070-5568441 <u>Banläggare:</u> Åke Bergkvist 072-2299320 <u>Tävlingskontroll:</u> P-A Westin <u>Bankontroll:</u> Torbjörn Engberg <u>Tävlingsjury:</u> Utses senare.