

PM

Norrländska Mästerskapen i Orientering Medeldistans 13 aug och Långdistans 14 aug 2011



Samling	Råhällan by. Vägvisning från E4 ca 27 km norr om Gävle vid avfart Hagsta samt från väg 303 mellan Ockelbo och Hamrånge. Från vägvisning till arenan ca 11 km.
Camping	Husbilar och tält på anvisad plats vid arenan, husvagnar på särskild asfaltplan. Anmälan via Eventor 100 kr per plats. Se separat campinginformation.
Parkering	I anslutning till arenan, max 400 meter. Avgift 20 kr/bil. Tänk på miljön – samåk gärna. Buss anmäles i förväg till tävlingsledaren.
Efteranmälan	Senast tisdag 9 aug via Eventor mot 50% förhöjd avgift. I mån av tillgång på kartor tas därefter anmälan emot fram till en timme före första start mot 100% förhöjd avgift. Kontaktperson för anmälningsärenden är Ingemar Gillgren, ingemar.gillgren@telia.com, 070-307 10 71.
Direktanmälan	På tävlingsarenan för öppna motionsklasser, inskolning samt U-klasser till ordinarie avgifter. Start lördag 10.30-13.00 och söndag 9.30-12.00. Hyra av SI-pinne 25 kr.
Karta	Råhällan, ritad av Karl-Erik Engblom år 2008 och reviderad år 2011. Ekvidistans 2,5 meter. Laserutskrivna kartor. Otydliga stigar är snitslade med vit snitsel.
Kartskala	Lördag 1:10 000 samtliga klasser. Söndag 1:15 000 för klasserna HD16-21 övriga 1:10 000.
Terrängbeskrivning	I hela tävlingsområdet är terrängen svagt kuperad med god till mycket god framkomlighet med endast ett fåtal mindre grönområden. Alla banor förutom de allra kortaste ungdomsbanorna går i mestadels lättlöpta hållmarksområden med inslag av sankmarker av varierande storlek. Detaljrikedom är i allmänhet måttlig men såväl detaljfattiga som mycket detaljrika områden finns. Se banläggarnas ord för mer info.
Förbjudna områden	All tomtmark och de förbjudna områden som är markerade på kartan får inte beträdas. Löpare som inte följer detta blir diskvalificerade.
Hjälpsnitsel	På lördagen har Inskolnings- och U1 klassen rödvit snitsel mellan kontroll 2-3. Snitslingen finns markerad på alla kartor.
Start	Medeldistans lördag 500 meter och Långdistans söndag 2000 meter. Första ordinarie start lördag kl. 11.00 och söndag kl. 10.00. Klasserna ÖM, Inskolning och U-klasser har valfri starttid och startar lördag mellan 10.30-13.00 och söndag mellan 9.30-12.00. Samtliga klasser HD16 och äldre får kartan i startögonblicket. Starthjälp finns för nybörjare samt svartvita kartor för ledsagare. OBS ingen toalett vid starten på lördagen.

Stämplingssystem	Sportident. Tömning av brickan sker på väg till start. Om signal ej erhålles vid kontroll stämpla med stiftklämman i reservrutan. Använd ej SI-Card 9. Hyrbrickor finns vid direktanmälan och återlämnas vid målgång. Förlorad hyrbricka debiteras med 330 kr.
Kontrolldefinitioner	Tryckta på kartan samt lösa vid start.
Nummerlappar	Lördag HD10 och samtliga elitklasser. Söndag samtliga elitklasser. Självservering vid start.
Sammanlagda klasser	Lördag: H80+H75=H75, D80+D75=D75, H18+H20=H20, D18+D20=D20 Söndag: H80+H75=H75, D80+D75=D75, H18+H20=H20, D18+D20=D20
Bevakning elitklasser	Onlinekontroller och förvarning båda dagarna.
Gästrike Cup	Lördagens tävling är den 5:e deltävlingen för ungdomsklasserna.
Vätska	Finns på söndagen för de längre banorna (en för banor 5-8 km och två för banor över 8 km) samt vid målgång båda dagarna.
Viltrapport	Rapportera klövvilt till sekretariatet.
Dusch	Tempererad dusch utomhus vid arenan.
Toaletter	Vid arenan samt vid starten på söndagen.
Sjukvård	Finns vid arenan.
Marka	Välfylld marka med hamburgare, hembakt, frukt och godis mm. Även försäljning av kolbulle.
Sportförsäljning	Lördagen Letro Sport.
Massage	Passa på att få massage på trötta orienterar ben. 15 minuter för 50 kr. Även försäljning av Aloe Vera produkter från Forever Living Products.
Priser	Plaketter i NM-klasserna, presentkort i elitklasserna samt priser i ungdomsklasserna. Gästrike Cup har särskild prisutdelning.
Miniknat	Häftigt miniknat med sportident finns lördag och söndag under hela tävlingen. Kostnadsfritt.
Barnpassning	Finns lördag och söndag.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler.
Tävlingsjury	Richard Holmgren Bergnäsets AIK (lördag), Peter Sjöbom Njurunda OK, Björn Ljunggren OK Hammaren och Ylva Nilsson OK Renen (söndag)
Tävlingsorganisation	Tävlingsledare Christine Sisell 070-282 89 52 och biträdande Patrik Ottosson Banläggare: Torbjörn Pettersson, bitr. Ingemar Stålberg Tävlingskontrollant: Hans-Olof Fröjd, Oslättforspojarna Bankontrollant: Karl-Erik Engblom, Valbo AIF Pressansvarig: Karl-Olov Borg, 070-208 54 13

Varmt välkommen till Råhällan och Gävle!