



Rehns BK inbjuder till öppet Sprint- & Medel DM i orientering Lördag 31/8 2019

Med
Bollnäs Summerski
sprint
-Skidåkning i
Höghammarhallen!



Sprintdistans, orientering	lördag 31/8 2019 kl 09.00
Klassisk sprint, skidor	lördag 31/8 2019 kl 11.00
Medeldistans, orientering	lördag 31/8 2019 kl 14.00

Tävlingsklasser

(Kan komma att sammanslås vid få deltagare)

D10
D12
D14
D16
D18
D20
D21
D35
D40
D45

H10
H12
H14
H16
H18
H20
H21
H35
H40
H45

D50
D55
D60
D65
D70
D75
D80

H50
H55
H60
H65
H70
H75
H80

Öppna motionsklasser

DM-sprint: U1, ÖM1, ÖM3, ÖM7

DM-medel: U1, U2, ÖM2, ÖM5 och ÖM8.

Samling: Höghammarhallen, Bollnäs. Vägvisning från riksväg 50, östra utfarten från Bollnäs mot Söderhamn. Därifrån ca 1 km till parkering vid arenan, följ anvisningar. Ingen P-avgift.

Sprintdistansen har start och mål vid Höghammarhallen. Medeldistansen har samma arena med dusch och omklädning i Höghammarhallen, men start enligt anvisning (följ snitsel) och skogsmål med utstämpling vid arenan. Mellan orienteringstävlingarna finns möjlighet att delta i Bollnäs Summerski sprinttävling på längdskidor inne i Höghammarhallen (separat anmälan, se nedan).

Anmälan: Till orienteringstävlingarna via Eventor senast söndag 25/8. Vuxna 150 kr, ungdom 80 kr. Efteranmälan i Eventor mot 50% förhöjd avgift senast onsdag 28/8. Lottning görs efter efteranmälnings tidens utgång. Direktanmälan i tävlingsklass på tävlingsdagen mot 100% förhöjd avgift i vuxenklass och 50% förhöjt i ÖM- & ungdomsklasser, allt i mån av tillgång på kartor.

Direktanmälan: Anmälan vid arenan lördag mellan kl 08.00-09.00 för sprintdistansen med fri start kl 09.00-10.00 och anmälan kl 13.00-14.00 för medeldistansen med fri start kl 14.00-15.00. Se mer information under "anmälan" och "avgifter".

Rätt att delta: Alla är välkomna att delta, dock gäller tävlingarna som DM i tävlingsklass endast för klubbanslutna medlemmar i Hälsingland. Från Rehns BK får nybörjare i alla åldrar samt ungdomar delta, men på medeldistansen gäller det förutsatt att man inte har terrängkännedom som ger otillåten fördel (T.A. 16.2).

Stämplingssystem Sportident. Eget bricknummer anges vid anmälan. Saknas bricka tilldelas hyrbricka som debiteras med 50:- per tävling. Ej återlämnad hyrbricka debiteras till fullt pris. Kontrollerna består av OL-skärm och en SI-enhet med kodsiffror. Inga reservstiftklämmor.

Starttider, orientering: Första ordinarie start kl 09.00 för sprintdistans och 14.00 för medeldistans. Startlistor presenteras på Eventor dagarna före tävlingen.

Startstämpling För Öppna klasser, Utvecklings- och Inskolningsklasser. Startstämpling = Fri starttid mellan kl 09.00-10.00 (sprint) och 14.00-15.00 (medel).

Tävlingsregler: SOFTs. **Banlängder:** Enligt SOFTs rekommendationer.

Avgifter: Vuxna 150 kr, ungdom till och med H/D16 80 kr. Avgifterna faktureras i efterhand till svenska klubbar. Observera att även ÖM-klass ska föränmälas för att få ordinarie avgift (nya regler 2019). Efteranmälan till 50% påslag senast onsdag 28/8. Direktanmälan på plats tävlingsdagen till 50% påslag för ungdoms- & ÖM-klasser samt till 100% påslag för vuxen i tävlingsklass (gäller i mån av tillgång på kartor). Eventuella löpare från utländska klubbar uppmanas att betala avgiften kontant vid tävlingen.

Karta & skala:

Sprintdistans: Höghammar, ritad 2016, reviderad 2019, ekvidistans 2,5 m.

Skala sprintdistans: 1:4000, HD45 och äldre 1:3000

Medeldistans: Ren, ritad 2012 delreviderad senast 2019, ekvidistans 5 m

Skala medeldistans 1:10000, H/D45 och äldre 1:7500.

Terrängbeskrivning:

Sprint: Svagt kuperad varierande stadsmiljö med inslag av parkytor och skogsdungar. Större och mindre byggnader med varierad planbild. God framkomlighet.

Medeldistans: Måttligt kuperad skogsmark med relativt detaljrika höjdparter, varierad framkomlighet. Huvudsakligen barrskog med inslag av lövträd. I området finns ett par vägar och kraftledningar, rikligt med stigar och leder samt några mindre sankmarker och hyggen. Närmare arenan en del åkermark och bebyggelse. Ett aktivt skogsbruk i området har lämnat efter sig en del skogstraktorspår som ej är redovisade på kartan samt i vissa områden kan undervegetation och/eller kvarlämnat ris vara delvis löphindrande. Delar av de längre banorna passerar lättframkomliga, huvudsakligen tallbevuxna områden med god sikt. Områden med begränsad framkomlighet med tät skog förekommer, vilket är redovisat på kartan.

Aktiviteter, Priser & Service: DM-plaketter i samtliga tävlingsklasser samt priser till ungdomarna. I Höghammarhallen finns kaffe- dryckes- & snacksautomat. För övrig förtäring finns Ica Träffen, Restaurang Nonna (italiensk) och Sibylla inom kort promenadavstånd från arenan. Omklädning, toaletter och varmdusch inomhus i Höghammarhallen. Ej barnpassning eller miniknat.

Anmälan till Bollnäs Summerski sprinttävling längdskidor: Anmälan via SFF-TA (<http://ta.skidor.com/EventDetails.aspx?EventID=10935&orgid=80>) eller via epost till info@rehnsbk.nu Sista anmälningsdag 26/8. Start avgift 200kr ingår goodiebag. OBS! Sätt in anmälningsavgiften på plusgiro 162764-5 (den faktureras inte via eventor som orienteringstävlingarna). Vid efteranmälan plats, samma avgift men ingen goodiebag

Tid, plats & distans: Bollnäs Höghammarhallen Friidrottshall. Första start kl 11,00. Distans: Inomhus 60m klassiskt sprint.

Klasser: 5 Herr klasser från 12år och uppåt. 5 Damklasser från 12år och uppåt. Heat där 4st startar samtidigt och sedan kvalificerar sig till respektive final tex, A –B –C osv.

Utrustning: Vi kör med vanliga skidor som arrangören tillhanda håller, dock tar du med egna stavar med snötruga samt pjäxor. Det går också bra att köra med sina egna skidor.



Testslinga: Vill man åka utomhus för att prova rekommenderar vi Bollegården vid skidstadion, Bollnäs, där finns en skate slinga om 400m.

Kamratmiddag: På kvällen på Bollegården 19,00 tacobuffe 100kr, alla välkomna oavsett om man åker skidtävlingen, springer orienterings-DM eller är medföljande – Obs! **föranmälan till info@bollegarden.se**

Boende: 8-bädds rum bokas via epost förmånligt på info@bollegarden.se 400kr/bädd, eller vandrarhemmet på Bollegården 250kr natt egna sängkläder Andra rumsalternativ finns, se www.bollegarden.se .

Tekniska frågor: www.summerski.se , Lars Englund Bollegården 0278-18185, epost: info@bollegarden.se eller Hansa Näsman, ordf. Rehns BK, tel 070-2478321, epost: hansatranare@gmail.com

Tävlingsorganisation:

Tävlingsledare: Olle Andersson, tel 070-3838215 & Lars Olovsson
Banläggare: Henrik Fröjd & Björn Karlsson
Bankontrollant: Stefan Larsson
Tävlingskontrollant: Kaj Hoof, Alfta-Ösa OK
Tävlingsledare skidor: Hansa Näsman & Lars Englund

VÄLKOMNA!