



Gästriklands OF
ORIENTERING.SE/GASTRIKLAND



PM för Distriktsmatchen dag 2

Onsdagen 7 augusti 2019

Samling: Årsunda IP, vägvisning från väg 272, avfart Främlingshemsvägen

Parkering: I anslutning till arenan, Årsunda IP

Stämplingssystem: Sportident

Nummerlappar: Självservering vid start. Säkerhetsnålar finns.

Öppna banor: ÖM3, ÖM5 och ÖM8. Avgift 100 kr för vuxna, 60 kr för ungdomar.
Anmälan öppen fram till 10.30

Dusch och toalett: Finns inomhus på arenan.

Boende och mat: Se separat PM

Klasser: Långdistans 7 augusti

D13	4.400 m	D15	5.900 m		
H13	5.200 m	H15	6.400 m		
D14	4.900 m	D16	6.500 m		
H14	5.600 m	H16	6.900 m		
ÖM3	3.100 m	ÖM5	4.900 m	ÖM8	6.500 m

Start: Första start 10.00. Öppna Motionsstarter starttid fram till kl 11.15.
Till start är det 900 m. 25% asfalterad väg, 75% stig. En vägövergång passeras,
iakttag försiktighet.

Karta: Ritad av Karl-Erik Engblom och Jerker Boman 2017, därefter reviderad av Per
Elfström 2019

Terräng:	Terrängen är väldigt fin tallhedsterräng, svag till måttligt kuperad med några stora sänkor som förekommer för det mesta mot slutet av samtliga banor. Området är väldigt stigrikt och det kan förekomma traktorstigar som inte är inritade på kartan. De längre banorna kommer att passera ett par grönområden. Dessa grönområden är kluriga och farten behövs därför sänkas. Skalan är 1:10000 på grund av kartans detaljrikedom. Samtliga klasser kommer passera en större väg. Våra vägvakter kommer att göra deras bästa för att sänka farten hos passerande bilister, var noga med att kolla er runt när ni passerar denna väg. För de som vill springa snabbt i denna terräng så rekommenderas alltid vägvalet att följa sträcket. Terrängen är väldigt lättsprungen och den som kan hålla ett högt tempo genom hela loppet kommer stå segrande. Det är även viktigt att variera tempot till klurigheterna som banan bjuder på. Eftersom terrängen är så lättsprungen är banorna lite längre än vanligt. Vinnartiden tror vi kommer vara en bit under timmen för de längsta klasserna och ännu lägre för de kortare. Avslutningen av långdistansen inleds med en varvning inne på arenaområdet. Här kommer det ske en kartvändning för alla tävlingsklasser. Den sista biten kommer att vara måttlig till stark kuperad och det gäller att hålla huvudet kallt. Vid varvningen kommer den enda vätskekontrollen under banan. Tävlade passerar denna varvning efter cirka 70% av banan avklarad för de flesta.
Kartbyte/vändning:	Alla tävlingsklasser har kartbyte genom att vända på kartan för att fortsätta banan. (Ej ÖM-klasser)
Klädsel:	Heltäckande klädsel enligt SOFTs regler.
Priser:	Till de sex första placeringarna i varje tävlingsklass.
Marka:	Finns
Huvudfunktionärer:	Tävlingsledare: Anette Engström 070-638 39 26 Banläggare: Alfred Liljeström 073-087 11 88
Bankontrollant:	Richard Hejdenberg

Välkomna!!