



PM

Distriktsmästerskap i långdistans för Medelpad och Ångermanland Lördagen den 20 augusti 2011

Samling:	Kvaved. Vägvisning från E4 Idbyn, ca 10 km norr om Örnköldsvik, därefter 5 km bilväg.
Parkering:	Parkering på anvisad plats. Max 300 meter till TC, avgift 20 kr.
Sammanslagna klasser:	Ångermanland: H80 + H75 -> H75 Medelpad: D55 + D45 -> D45 H80 + H75 -> H75
Efteranmälan:	Senast torsdag 18 augusti via Eventor eller telefon 070-565 51 87.
Stämplingssystem:	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Vid hyra av bricka tas en avgift på 25 kr. Ej återlämnad bricka faktureras med 300 kr. Hyrbrickor hämtas vid direktanmälan.
Avstånd till start:	1000 m efter väg. Orange/vit snitsel.
Start:	Första ordinarie start 11:00. Efteranmälda startar före ordinarie anmälda i respektive klass. Öppna klasser fri starttid 11:00-12:00. Toalett finns vid start.
Nummerlappar:	Bärs av HD21, självservering vid start.
Öppna klasser:	Försäljning på TC mellan kl 10:30-11:30 Inskolning, Ö1, Ö3, Ö5, och Ö8.
Karta:	Skala 1:15 000 för HD16-HD21. Övriga 1:10 000. Reviderad 2008. Ekvidistans 5 m.
Kontrolldefinitioner:	OBS! Endast lösa kontrolldefinitioner.
Terrängbeskrivning:	I huvudsak lättframkomlig skogsmark med några mindre vägar och stigar. Ett flertal större och mindre sankmarker förekommer. Måttligt kuperad terräng med inslag av detaljrika höjdparter. Mestadels god till mycket god framkomlighet och bra sikt. Några gamla och nya hyggen finns, med inslag av tätare ungskog.
Snitsling	Otydliga stigar som berör de yngre klasserna är snitslade med vit snitsel.
Förbjudna områden:	All tomtmark är förbjudet område.
Vätska:	Vätska finns på de längre banorna.
Priser:	DM-medaljer enligt respektive distriktsförbunds regler. I ungdomsklasserna delas även hederspriser ut.
Start- och resultatlista:	Redovisas i Eventor och på hemsidan www.oknolaskogsarna.se
Service:	Varmdusch utomhus. Servering, barnpassning, sjukvård och toalett vid TC.
Trafik:	OBS! Trafikerad väg passeras för de flesta löparna. Iakttag stor försiktighet.

Viltrapport:	Viltobservationer utmed banan ska rapporteras vid målet.
Maxtid:	2,5 timme.
Upplysningar:	Jan Näslund. 070-565 51 87, eller se vår hemsida: www.oknolaskogsarna.se
Jury:	Sara Timner, Sundsvalls OK Per-Anders Westin, ÅOF Lennart Strandberg, Skogslöparna
Huvudfunktionärer:	Tävlingsledare: Malin Andersson, Dan Westerlin, Jan Näslund
Banläggare:	Stefan Forsgren
Bitr. banläggare:	Jan Åhlund
Tävlingskontrollant:	Per-Anders Westin, ÅOF
Bankontrollant:	Daniel Edlund, OK Nolaskogsarna
Pressansvarig:	Malin Andersson, 073-0772524

Banlängder DM långdistans:

Inskolning	1,6	H20	8,1	D70	3,0
H10	2,3	D20	5,9	H75	3,7
D10	2,3	H21	9,6	D75	3,0
H12	3,1	D21	7,4	H80	3,0
D12	3,1	H35	7,3	D80	2,4
H14	3,6	D35	5,1	Öppen 1	2,3
D14	3,6	H45	6,2	Öppen 3	3,1
H16	5,7	D45	4,0	Öppen 5	3,6
D16	4,3	H55	5,1	Öppen 8	4,7
H18	7,0	D55	3,7		
D18	5,3	H65	4,7		
H17-20	7,0	D65	3,7		
D17-20	5,3	H70	4,0		

Välkommen önskar OK Nolaskogsarna!