



PM Natt-DM 2019

Fredag 30 augusti

Gävle OK



Tävlingen ingår i PO-Priset för Gästriklands seniorer

Sammanlagda klasser:

H80 och H75 till H70, H45 till H40 och D55 till D45.

Samling:

Skidstavallen, Gävle. Vägvisning från vägen Gävle-Trödje (gamla E4, väg 583) i höjd med norra delen av golfbanan. Observera att det är en ny infart till Skidstavallen någon kilometer norr om rondellen vid ICA Strömsbro.

Parkering:

I anslutning till TC, avgift 20 kr per bil. Betalas kontant eller med swish 070-672 51 10 (Jan Andersson).

Efteranmälan:

I mån av tillgång på kartor tas anmälan emot på plats till 100 % förhöjd avgift.

Direktanmälan:

På TC för öppna motionsklasser. Avgift 70 kr för ungdomar upp till 16 år, 130 kr för vuxna, hyrbricka 30 kr. Avgifterna faktureras respektive klubb eller betalas kontant/swish.

Banor som erbjuds:

ÖM1: 2,0 km (skuggningskartor finns)

ÖM5: 3,4 km

ÖM8: 6,1 km

Stämplingssystem: SportIdent.

Start:

I anslutning till TC. Första start i tävlingsklasser **21:15** (OBS! ändrat från inbjudan). Öppna motionsklasser har valfri starttid mellan **21:15-21:45** (också ändrat).

Maxtid:

2,5 timmar

Nummerlappar:

Inga nummerlappar.

Karta:

Skala 1:7 500 för HD45 och äldre samt ÖM1 och ÖM5. 1:10 000 för övriga klasser. Ekvidistans 2,5 m. Kartritare Karl-Erik Engblom, genomgripande revidering av Jerker Boman 2017-2018. Certifierad färgutskrift.

Terrängbeskrivning: Skogsmark med skogsbilvägar, ett rikt stigsystem och elljusspår. Svag till måttlig kupering. Mestadels detaljfattigt, men även höjder med detaljerad kurvbild. God framkomlighet, dock delvis stenigt varför banorna bjuder på riktiga möjligheter till löpning på väg och stig.

Servering:

Inomhus i Gävle Skidkamraters klubbstuga. Kaffe, korv, smörgåsar, mm.

Toaletter:

Inomhus i klubbstugan. Inga toaletter vid start.

- Dusch:** Inomhus i klubbstugan i begränsad omfattning, två duschar per omklädningsrum med risk för uteblivet varmvatten och även tillgång till vatten.
- Priser:** Till alla löpare i ungdomsklasser upp till H/D16. Pris hämtas i serveringen efter målgång. DM-plaketter utdelas på Lång-DM söndag den 1 september.
- Tävlingsorg:**
- | | |
|----------------------|--|
| Tävlingsledare: | Jan Andersson, 070-672 51 10, jan6725110@gmail.com |
| Banläggare: | Maria Norin |
| Tävlingskontrollant: | Hans-Olof Fröjd, Oslättforspojknas IK |
| Bankontrollant: | Ingemar Gillgren, Gävle OK |
| Tävlingsjury: | Laila Ingelsson
Bo Börjesson
Rolf Lundberg |

Välkomna!