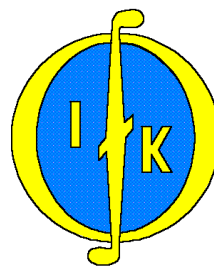




PM

Gästriklands och Hälsinglands DM 2019 Medeldistans (Gästrik) lördagen 7 sept Stafett (G+H) söndagen 8 sept



Deltävling i Gästrik Cup och PO-priset

- Direkt-anmälan:** Medel: U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8
Stafett: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM8
Anmälningsavgift 70 kr upp till HD16, äldre klasser 120 kr per deltagare. Alla avgifter faktureras i efterhand.
- Samling:** Kronkojan. Vägvisning från vägen Hamrångefjärden – Bergby (gamla E4, väg 583), söder om vägkorsningen mot E4. Därefter 5 km skogsväg.
Avstånd från parkering till arenan max 1 km. Parkeringsavgift 20kr. Samåk gärna
- Karta:** Hamrångefjärden, 1:10 000/1:7500, ekv 2,5 m. Rev/utökad 2018-2019 av Lars Lindgren
- Stämpling:** SportIdent stämplingssystem. Hyrbrickor finns för de som saknar egen. Avgift 30 kr.
Förlorad hyrbricka debiteras klubben med 500 kr.
Obs söndag: Stafett och Öppna klasser har olika utstämpling.
- Terräng:** Svagt kuperad, relativt detaljfattig, lättframkomlig skogsterräng med inslag av detaljrika hållmarksområden
- Stafett-klasser:** För HD35- gäller:
• Tre sträckor. Alla gafflade
• Laget måste innehålla minst en dam, eller minst en H 70-
• Minimålder 35 år. Medelåldern i laget måste vara minst 50 år. Födelseår räknas
• Damer får en åldersbonus på tio år. T ex räknas 40-årig dam som 50 år
I HD21 och HD17-20 är str 2 c:a 30% kortare.
I HD10 och 12 är det tillåtet med patrull på första sträckan. Första löpare till växel räknas
- Lagändringar:** Lagändringar kan fyllas i på Eventor fram till lördag kväll kl 23.00.
Vi väddar till klubbarna att om möjligt göra ändringarna Eventor, då det funkar bäst där
- Klass-ändringar:** Medel: H80, H35 H20, D75, D55, D35 och D20 utgår. D65 går till D60
Stafett: Hä HD17-20 utgår.
- Start:** Medel: Första start kl 11.00 Gångväg 800m väg.
Stafett: Första start 10.00 Start på arenan Även Direktanmälan.
Direktanmälda får starta kl 10.30-12.00 resp 9.30-11.00.
- Växling:** Sker med kartan. Var noga med att ta rätt karta för att inte riskera uteslutning.
- Nummerlappar:** Medel: H21, D21, H14 och D14. Engångstyp, självservering vid start
Stafett: Alla klasser. Klubbkuvert fås i markan. Str 1 röd knytnummerlapp, str 2 svart engångs. Str 3 använder samma som str 1. Knytnummerlapp återlämnas efter användandet.
- Priser:** Plaketter i DM-klasser. Hederspriser i ungdomsklasserna på lördagen.
- Service:** Marketenteri, Miniknat på medeldistansen.
Ingen dusch på arenan. Medtag eget tvättvatten.
- Toa:** Toatält i anslutning till arenan. Ingen toa vid start.
- Övrigt:** Medeldistansen är deltävling i ungdomstävlingen Gästrik Cup
och för Gästriklands seniorer ingår tävlingen i PO-priset.
- Tävl. ledare:** Rolf Lundberg, tel 073-999 73 22
- Bitr tävllid:** Håkan Lysén, tel 070-531 08 24
- Banl:** Lars Lindgren
- Tävl. kontr:** Bo Sundkvist, Ockelbo OK
- Bankontr:** Anders Lindgren
- Pressvärd:** Tävl. Led
- Jury:** Magnus Flodman OKH, Mikael Ingelsson OOK, Rolf Jakobsson AÖOK