



PM Mora Indoor Cup

IFK Mora och Mora gymnasium bjuder in till Mora Indoor cup 2019

Tävlingsområde: Mora Gymnasium Kristinebergsgatan 8–10.
792 32 Mora.



Transport: bilparkering finns tillgängligt nära arenan. Arenan ligger även 600 meter från Mora resecentrum. För miljöns skull rekommenderar vi att ni samåker eller väljer att ta tåget.

Genomförande: första start vid 17:00 under lördagens individuella tävling och sedan startmellanrum på 1 minut.

Under söndagens stafett sker första start vid 11:00 svår klass, och 11:10 för den lätta klassen. Omstart kommer ske vid 14:00 för alla lag som ännu inte växlat.

Under lördagen kommer det även att finnas några öppna banor i klasserna ÖM Gul, ÖM Orange och ÖM Violett. Anmälan görs vid sekretariatet

Gaffling: under lördagen kommer det att vara gafflat på banorna i klassen HD 17–49, detta på grund av det stora antalet anmälda. Därför kommer det nu att starta två ur denna klass varje minut.

På söndagen kommer det att vara gafflat på alla sträckor i den svåra klassen och på sträcka tre i den lätta klassen.

Växling: växlande löpare stämplar, lämnar sin karta till funktionär och fortsätter fram till kartborden. Där tar löparen kartan med lagets startnummer och rätt sträcknummer på baksidan och överlämnar den till utgående löpare. Växling av kartan sker över bordet vid respektive lags kartor. Det är löparnas gemensamma ansvar att kontrollera att laget växlar med rätt karta. Efter växling går inkommande löpare vidare till avläsning av SI-bricka. Om rätt karta saknas vid "kartbordet" ska inkommande löpare kontakta funktionär för att få en reservkarta. Notera att laget inte kan kompenseras för tidsförlusten vid en sådan situation.

Extralöpare: på sträcka två i den lätta klassen (Gul svårighetsgrad) kan flera löpare springa (upp till tre stycken). Första sträckans löpare lämnar över tre kartor till löpare på sträcka två oavsett antal löpare. Överflödiga kartor lämnas på anvisad plats på väg mot startpunkt.

Kartutlämning sker lagvis vid starten/växlingen, när lagets sista löpare startar.

Arenan: arenan kommer vara i skolans idrottshall och det är gott om plats. Vi erbjuder dusch och omklädningsrum, toaletter finns på arenan och vid lördagens start. En enklare mark kommer att finnas tillgänglig med mackor och diverse småsaker. Sjukvård finns vid start och mål.

Start: det är olika starter de båda dagarna. Starten är inom gångavstånd från arenan (under hundra meter). Det kommer vara tydligt skyltat från arenan.

Stämplingssystem: sportident, alla varianter går bra att använda (SIAC kan användas men inte touch-free-funktionen). SI-bricka kan hyras för 30kr. Hämtas i sekretariatet.

Regler och Karta: kartan är ritad av Thobias Eriksson Brodin och är skalenlig men skalan är konfidentiell. Skalan kan variera mellan de båda dagarna.

Kartinformationsdokumentet kan vara värt att läsa för mer ingående information.

Kartan kan av somliga upplevas som svårläst, ta med en kartlupp om du känner dig osäker. Kartorna kommer inte ligga i plastfodral, vid "dåligt" väder såsom snö kan det vara bra att ha. Ta då med en egen, kartornas storlek kommer vara i storlek A3.

Utepassager: det kommer förekomma utepassager där löparna får springa mellan och utanför byggnader. Utepassagerna är markerade med heldragen snitsel. Det är absolut förbjudet att springa utanför de markerade utepassagerna. Ta det försiktigt i utepassagerna då snö och is kan förekomma.

Kontroller: kontrollerna är bara markerad med SI-enheter och kan stundom sitta mycket tätt, var noga med att kolla kodsiffrorna mycket noga.

Under lördagen finns endast lösa kontrolldefinitioner, men enbart kodsiffror på. Under söndagen finns definitionerna enbart tryckta på kartan.

Specialrum: några av rummen på banan kommer att vara speciellt inredda, överraskningar kan förekomma.

Varning: inomhusorientering innebär stundtals trånga passager, snava hörn och smala trappor, vilket innebär en stor krockrisk. Använd sunt förnuft och se dig för, ta det lugnt - framför allt runt snäva hörn. Vi vill ha en skadefri och framför allt rolig tävling för alla!

Flera trappor kommer att ha hög belastning och därför gäller högertrafik för att undvika krockar. Om man vill stanna och titta på kartan undvik att göra det i trappor eller trånga dörröppningar.

Säkerhet: funktionärer kommer finnas strategiskt utplacerade på banan ifall det skulle hända något, såsom material eller personskada. Tveka inte att ta kontakt med dem om det skulle behövas. Om brandlarmet går, använd närmaste dörr. Återsamling sker utanför ingången till arenan.

Anmälan: görs via Eventor, senast den 22/12-2019. Anmälningsavgift vuxen 120kr och ungdomar 60kr. Direktanmälan möjlig dag 1 (OBS begränsade platser, först till kvarn gäller). Direktanmälan stänger vid första start.

Klädsel och utrustning: endast inomhusskor är tillåtna, brodd och dubbskor är förbjudna. Heltäckande klädsel är inte nödvändigt.

Resultat: för klimatet skull kommer vi inte använda utskrivna resultat. Resultatet kommer istället redovisas på skärmar vid arenan och kommer även läggas upp på Eventor.

Priser: det är priser i samtliga klasser och prisutdelning kommer att hållas så snart respektive klass är klar. Speaker meddelar tid.

MultiTriatlons spurtpris: under banan kommer det att finnas en lång raksträcka, vilken är gemensam för samtliga klasser. De snabbaste från varje klass på denna sträcka kommer vara med i utlottningen för ett presentkort på 1500 kronor.

Maxtid: under lördagen finns det ingen maxtid, men målet stänger 2,5 timmar efter sista start. Dag två kommer vi att ha en omstart vid klockan 14:00 för alla lag som ännu inte växlat, målet stänger vid 15:00.

Sociala medier: följ @moraindoorcup på Instagram och Facebook för uppdateringar om tävlingen.

Vi vill tacka våra sponsorer Morakniv, Skistart och MultiTriathlon!

MORAKNIV

