



PM Loffelunken 2011

Östersunds OK önskar samtliga löpare hjärtligt välkomna!

Samling/Parkering: Samling vid gräsplanen, Torvalla sporthall. Vägvisning från E14 mellan Östersund och Brunflo. Parkering i anslutning till mål-området. Bussar kan släppa av deltagare vid TC men får sedan parkera lite längre bort (se vägvisning bussar på hemsidan).

Klasser och ca banlängder:

H/D 10	2000m	D21	4300m	Ö1(vit)	2000m
H/D 12	2400m	H21	6400m	Ö2(gul)	2400m
H/D 14	2800m	D40	3200m	Ö4(orange)	2800m
D16	3200m	H40	4300m	Ö5(röd)	3200m
H16	3600m	D60	2300m	Ö7(blå)	3600m
		H60	3200m		
U1(grön)	1600m	D75	2100m		
U2(vit)	2000m	H75	2300m		
U3(gul)	2400m				
U4(orange)	2800m				

Start: Första ordinarie start kl. 11.00. Ca 900 m orange/vit snitsel, alla klasser. Fri starttid mellan 11.00-12.30 för U-klasser och öppna klasser. Dessa klasser startstämplat då de ger sig iväg. Övriga klasser: avprickning 2 min innan start. Ungdomsklasser får kartan 1 min innan start. HD 21 och äldre får kartan i startögonblicket. Ingen tidsredovisning i U1.

Stämpelsystem: EMIT. Hyrda brickor hämtas i sekretariatet. Kostnad 20 kr. Var noga med att kontrollera att numret på din EMIT-bricka stämmer med startlistan. Borttappad hyrbricka ersätts med 300kr. Brickan nollas vid start. För öppna klasser och U-klasser nollning i startögonblicket. För övriga klasser nollning vid ingång i startfälla. Målgång sker genom att stämpla på stämpelenhet vid mållinjen.

Nummerlappar: Bäres av alla föranmälda ungdomar (både åldersklasser och U-klasser). Självservering vid start.

Skuggning: Kartor för skuggning finns att köpa vid direktanmälan. Pris 10kr

Direktanmälan:	Anmälan till öppna klasser och U-klasser vid TC mellan kl.10 och 12. Fri starttid 11.00-12.30. Avstånd till start, se ovan. Avgift ungdom 50 kr, övriga 90 kr. Hyrbricka 20 kr.	
Miniknat:	Start och anmälan 10.00-11.00 vid TC. Avgift 20 kr.	
Terräng:	Tätortsnära fritidsområde i skogsmark med rikligt antal stigar och stort inslag av öppna fält. Svag till måttlig kupering och mestadels god framkomlighet. Tänk på att vara noggrann med att kontrollera kodsiffran då det är tätt mellan kontrollerna.	
Karta:	Skala 1:5000 för klasserna U1, U2, U3, Ö1, Ö2, HD10, HD12 Skala 1:7500 övriga klasser, 5 meters ekvidistans. Färgutskrift. Kontrolldefinitionen erhålls lös och är även tryckt på kartan.	
Fjäril:	Banorna för klasserna D16, D40, H16, H21 och H60 har en fjäril, d v s banan går i slingor kring en gemensam kontroll. Den gemensamma kontrollen ska stämpas samtliga gånger man passerar den. Var noga med att ta kontrollerna i nummerordning!	
Förbuds områden:	Förbjudna områden (hästhagar och igenväxt åkermark olämplig att korsa) är röd-streckade på kartan, men inte markerade i terrängen. Det är också absolut förbjudet att passera tomtmark.	
Öppen mark:	Öppen mark markerad med gul och ljusgul färg har en varierande grad av igenväxning. Viss gul mark är slagen under året medan andra gula områden är relativt igenväxta. Vissa ljusgula områden är kraftigt igenväxta.	
Dusch/Toalett:	Dusch i omklädningsrum i Torvalla sporthall. Toalett finns i omklädningsrummen. Ta av orienteringsskor utomhus. Det är inte tillåtet att tvätta skor i omklädningsrummen. Lämna inget utan uppsikt i omklädningsrummen.	
Servering:	I anslutning till målet finns marketenteri med korv, smörgåsar, fikabröd, kaffe, dricka och godis.	
Prisutdelning:	Samtliga löpare i ungdomsklasserna får pris. Bland äldre och öppna klasserna lottas ett pris ut bland alla deltagarna. Prisutdelning sker när tävlingen är klar, meddelas av speaker. Deltagare i miniknat får pris direkt vid målgång.	
Bad lördag kväll:	Tack vare vår sponsor Reaxcer håller Storsjöbadet öppet för alla barn och ungdomar som deltagit i Loffelunken kl.18.00 – 20.00. Samling 17.50 för genomgång av regler. OBS: Endast en badvakt finns på Storsjöbadet under kvällen, föräldrar och ledare ansvarar för sina barn och ungdomar. Badets cafeteria är öppet under kvällen.	
Tävlingsledning	Tävlingsledare Banläggare	Anna Ringvall 070-346 38 53 Erica Johansson, Sofia Lekselius