



OK Skogsströvarna inbjuder till

DM-Lång

Nationell långdistansmästerskap

Söndagen den 13 september 2020

Vi välkomnar även löpare från andra distrikt än Östergötland att delta i öppna klasser och tävlingsklasser, dock utan att tävla om DM-titeln.

OK Skogsströvarna har valt att dela upp arrangemanget på två starter (A och B) och två mål för att följa Folkhälsomyndighetens (FHM) gällande rekommendationer och SOFT:s tolkning av dessa. I varje startblock så kommer 50 personer att starta vid respektive startplats.

Löpare uppmanas att inte komma till parkeringen och start tidigare än nödvändigt och att inte dröja kvar vid arenan efter målgång. Kom helst ombytt eller byt om vid bilen. Stanna inte längre än nödvändigt. Inga folksamlingar vid start eller mål, tack!

Alla deltagare uppmanas att följa Folkhälsomyndighetens och SOFT:s riktlinjer. Stanna hemma om du känner sjukdomssymptom, även lindriga! Tänk på att hålla avstånd. Tillhör du en riskgrupp fundera gärna lite extra på om det är lämpligt att ge sig ut.

Tävlingsklass

arrangemang A

H21	9,1 km	D21	6,3 km
H20	6,3 km	D20	4,7 km
H18	6,3 km	D18	4,7 km
H16	4,7 km	D16	3,9 km
H14	3,4 km	D14	3,4 km
H12	2,7 km	D12	2,7 km
H10	1,6 km	D10	1,6 km
Öppen Inskolning		1,6 km	
Öppen Mycket Lätt		1,6 km	
Öppen Lätt		2,7 km	
Öppen Medelsvår		3,5 km	

Tävlingsklass

arrangemang B

H65	4,0 km	D65	2,8 km
H60	4,0 km	D60	2,8 km
H55	4,5 km	D55	3,3 km
H50	4,9 km	D50	3,3 km
H45	4,9 km	D45	4,0 km
H40	6,3 km	D40	4,6 km
H35	6,3 km	D35	4,6 km
Öppen Svår		3,4 km	
Öppen Svår		4,5 km	

Obs. Inga klasser för H/D70 och äldre.

Anmälan	- Anmälan till tävlingen sker via de närtävlingar som är skapade för varje startblock. Det är maximalt 50 anmälda till varje tidpunkt/närtävling och först till kvarn gäller. Anmälan görs via Eventor senast söndag 2020-09-06. - I Eventor finns de olika startblocken upplagda i form av ett antal närtävlingar. Anmäl dig till den närtävling som motsvarar den klass och startgrupp du vill delta i. - Efterhand som startgrupperna blir fulla (50 personer) kommer de att stängas för anmälan. - Om alla startgrupper tidigt verkar bli fulla kan det eventuellt (inte säkert) tillkomma nya. Dessa hamnar då efter de ursprungliga. - Endast föranmälan! Ingen direktanmälan på tävlingen. Inga vakansplatser
Efteranmälan	I mån av plats i startblocken, anmälan via Eventor senast onsdagen 2020-09-09.
Anmälningsavgift	Vuxen: 150kr, ungdom 80kr. Efteranmälda betalar tilläggsavgift på 50%. Avgifterna faktureras klubbarna i efterhand.
PM, start- och resultatlista	Startlista, resultat, och PM publiceras endast på Eventor. Länk till liveresultat (som går att följa online tills slutlig resultatlista publiceras) finns på Eventor.
Stämplingssystem	Sportident. Ange bricknummer vid anmälan. Löpare som ej angett bricknummer kommer att tilldelas hyrbricka mot en avgift på 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.
Samling	Vägvisning utmed väg 1120 Ljungsbro-Tjällmo ca 11 km norr om Ljungsbro. Därifrån ca 2,5 km grusväg. Koordinater: N 58.593596, E 15.462052
Parkering	På anvisad plats i anslutning till TC. Avgift 20 kr. Swish: OK Skogsströvarna 1234605101
Start	Start 1 (A) HD10-21 och Öppen Inskolning 2 km, Mycket Lätt 2.5 km, Lätt 3 km, Medelsvår 3 km Start 2 (B) HD 35-65 och Öppen Svår 3 km, Svår 5 km Avstånd till starterna ca 100 meter orange/vit snitsel. Båda startplatserna är i öppen terräng som medger avstånd mellan deltagarna.
Karta	Skala 1:7500 för H/D 14 och yngre, H/D 45 och äldre samt öppna banor. Skala 1:15 000 för H/D 18 – H/D 21 Övriga klasser skala 1:10 000. Ekvidistans 5m. Kartan är rekognoserad/producerad och digitaltryckt 2020.
Terrängbeskrivning	Skogsmark med inslag av berghällar. Ett fåtal vägar och stigar genomkorsar området. Framkomligheten är i huvudsak god med svag till måttlig kupering. Nästan alla banor passerar både lättlöpta partier med högstammig tallskog och



områden med tätare skog där framkomligheten kan vara nedsatt. Vegetationen består huvudsakligen av uppvuxen barrskog. Alla ungdomsbanor (förutom HD10) samt de öppna banorna Lätt 2.5km och Medelsvår 3km passerar en trafikerad grusväg. Var försiktig vid passage.

Skuggning	Skuggning tillåten i öppna klasser inklusive Inskolning 2 km. Person som skuggat får senare inte delta i mästerskapsklass.	
Toalett	Toaletter finns med vatten och handsprit. Tvätta händerna före och efter toalettbesök.	
”Sjukvård”	Omplåstringshjälp vid arenan.	
Priser	DM-plaketter enligt ÖOF:s bestämmelser. Ingen prisutdelning sker på plats utan plaketter kommer att skickas/lämnas till respektive klubb.	
Dusch	Ingen dusch.	
Miniknat	Inget miniknat.	
Barnpassning	Ingen barnpassning.	
Servering	Erbjuds inte.	
Tävlings- bestämmelser	SOFT:s tävlingsregler gäller. Löpare som inte respekterar Folkhälsomyndighetens och SOFT:s riktlinjer angående Covid-19 kan komma att diskvalificeras. I samband med att du anmäler dig godkänner du att ditt namn publiceras i resultatlistan på Internet.	
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare:	Jan Asketun, 0703 – 73 04 50
	Banläggare:	Hugo Dalhammer
	Ban- och tävlingskontrollant:	Bo Jernberg, IFK Linköping
	Upplysningar:	Jan Asketun

Välkomna!