

PM

Välkomna till Västervik och två spetstävlingar i orientering för svensk och internationell elit 29-30/8.

Det blir tävlingar med fokus på elitorientering men anpassade efter restriktioner pga Corona.

GALLRING & STARTLISTA

Gallring kommer att tillämpas så att tävlingen genomförs med två startgrupper, ett A-heat med 50 löpare samt ett B-heat med övriga. En startordninglista utifrån en nolltid publiceras på eventor i god tid. Kvällen innan tävlingen publiceras exakta starttider för nästkommande dag. Detta för att undvika att återbud skapar luckor, samt kunna tillsätta reserver sent.

ÅTERBUD

Lämnas senast kl 18:00 kvällen innan respektive tävling till Thomas Almqvist, 070-238 23 24.

Vid återbud senare än så faktureras en trasselavgift på 200kr.

KLASSER

MEDELDISTANS 29/8	BANLÄNGD	BERÄKNAD SEGRARTID	FÖRSTA START
D21 A+B-heat	5,2 km	35 min	09.30
H21 A+B-heat	6,3 km	35 min	09.31
LÅNGDISTANS 30/8	BANLÄNGD	BERÄKNAD SEGRARTID	FÖRSTA START
D21 A+B-heat	12,8 km	85 min	09.00
H21 A+B-heat	15,4 km	85 min	09.01

PARKERING

Karstorps motionscentral, Vassbäcksvägen 2, Västervik. Parkering sker på allmän parkering intill fotbollsplanerna. Ingen samlingsplats finns, deltagare uppmanas komma till parkeringen max 60 min innan egen start och lämna platsen kort efter utstämpling.

START

Ca 2 km till start båda dagarna, enligt uppvärmningskarta som erhålls i låda vid tält på parkeringen, ingen snitsel finns. Kontrollangivelse erhålls löst vid starten. Överdrag kan medtas och körs till utstämplingen av arrangören.
OBS! Två olika startpunkter för H21 och D21 på långdistansen.

TOALETTER

Toalett finns i anslutning till parkeringen i gula huset samt vid start.

MÅLGÅNG OCH UTSTÄMPLING

Målgång sker genom stämpling vid målenhet. Därefter följs instruktion från funktionär om väg till utstämpling med hjälp av nedjoggingskarta. Utstämpling sker i gula byggnaden intill parkeringen båda dagarna.
OBS! Två olika målstämplingar för H21 och D21 på långdistansen. OBS!

VÄTSKA

Vätska serveras vid målgång samt vid två tillfällen på långdistansen. Vatten samt Umaras Sportdryck Citron.

GPS-TRACKING

Ett antal löpare i A-heatet ska bära GPS, lista publiceras på Eventor samt vid start. Medtag egen väst om du har. GPS fås vid start och återlämnas vid utstämpling.

FAIR PLAY

GPS-tracking kommer följa A-heatet med live-tracking. Deltagare som ännu inte startat uppmanas att varken ta del av GPS-tracking online eller genom karta från deltagare som gått i mål.

AVLYSNING	Området för tävlingen är avlyst, se Eventor. Träningsområde 5 Kilmare V är stängt för deltagare, ledare och övriga fr.o.m 23/8 t.o.m. 30/8.	
STÄMPLINGSSYSTEM	Sportident.	
ANPASSNING P.G.A .CORONA	Delta ej om du är sjuk, använd handsprit som finns utplacerad vid toa- letterna och vid utstämpling. Håll avstånd, uppehåll dig inte i onödan vid start, mål eller utstämpling. Ingen dusch erbjuds.	
KARTA	Mörkekärr, skala 1:10 000 (medel) och 1:15 000 (lång), ekv. 2,5 m. Offsettryck lång och laserskrivare medel. Reviderad 2019-2020 av Tony Lövdahl och Jakob Lööf. <u>H21 har kartvändning på långdistansen.</u>	
TERRÄNGBESKRIVNING	Terrängtyp: Övervägande skogsmark med ett mindre antal skogs- bilvergö och stigar. I övrigt partier av såväl större som mindre sankmar- ker ligger insprängda mellan höjdpartierna. Kupering: Stor del är svagt kuperad. Småkuperad och detaljrik terräng men även mindre höjdsluttningar passeras. Framkomlighet: Mycket god. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder. Delar av banstråken går i terräng med mycket god sikt, upp till 200m, och i övrigt endast begränsade områ- den med nedsatt sikt eller löpbarhet.	
TÄVLINGSREGLER	Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler samt tävlingens PM.	
TRÄNINGSBIDRAG	I tävlingen får den löpare med bäst sammanlagd tid över båda dagarna träningssbidrag utbetalt till sin förening enligt följande: D21 A: 3000:-, H21 A: 3000:-, D21 B: 1000:-, H21 B: 1000:-	
TÄVLINGSORGANISATION	Tävlingsledare Banläggare Bankontrollant Kartkontrollant Gallring, startlistor	Jakob Lööf - 073-330 66 88 Jakob Lööf, Lena Eliasson-Lööf Thierry Gueorgiou Jan Wingstedt Henrik Eliasson - 072-568 70 44

TRÄNINGSPAKET, BOENDE OCH MER ORIENTERING I VÄSTERVIK

LOGI	Västervik Resort erbjuder utmärkta boendeanternativ och även frukostbuffé. Uppge <u>VO2020</u> vid bokning. Fängelset Hotell & Konferens har många olika typer av boende även sovsal och lägenheter, möjlighet till egen mathushållning. Uppge <u>VO2020</u> vid bokning. Marsbäckens vandrarhem erbjuder bra boende för större grupper. Uppge <u>VO2020</u> vid bokning.
TRÄNINGSPAKET	Träningspaket finns och beställs via kansli@vasterviksok.se. Mer info finns på vasterviksok.se/traningspaket och Eventor.