



PM

Jösseorienteringen

Långdistans, lördag den 15 maj 2010

Medeldistans söndag 16 maj 2010

Arrangör OK Jösse i samarbete med OK Hierne, OK Mangen, Årjängs OK, Åmotfors OK och Gunnarskogs bygdelaag.

Observera att Elitserien och Silva Junior Cup har ett särskilt PM

Samling:	Gunnarskog 22 km norr om Arvika. Vägvisning från väg 61 cirka 2 km öster om Arvika mot Gunnarskog samt från väg 61 cirka 5 km väster om Arvika vid Speked. Trafik norrifrån på väg 869/871 måste följa vägvisning till Stommen, Gunnarskog. Förbudet att ta in vägen mot Lövnäs.
Parkering:	Följ parkeringsvakternas anvisningar. Upp till 1400 meter att gå till Arena, följ vit/blå snitsel. P-avg. 10 kr betalas i "mjölkflaska" vid Arenaingången. Bussar måste anmälas till tel. 070-2083399 senast 12 maj. Husvagnar hänvisas till Järvenskolan se Gunnarskogs Bygdelaag hemsida www.gunnarskog.nu . Förbudet med husvagnar på ordinarie parkeringen
Start lördag:	Första start kl 11.00 (elit kl 10.00). Start 1: 2 500 meter orange/vit snitsel följande klasser: Elitklasser, H20, H35, H20L, D20L, H21, H21L, D21L, H35L, H18; H18L; D18L, H40; H45 Start 2: 1 500 meter orange/blå snitsel, alla övriga klasser Toa på väg till start. Överdragskläder som lämnas vid starten fraktas till duschen på arena.
Start söndag:	Första start kl 10.00 (elit kl 09.00). Start 1: 1 500 meter orange/vit snitsel med stark stigning ca 80 meters höjdskillnad sista biten, endast elitklasser Start 2: 1 500 meter orange/blå snitsel med stark stigning ca 80 meters höjdskillnad sista biten, alla övriga klasser Toa på väg till start. Överdragskläder som lämnas vid starten fraktas till duschen på arena.
Sammanlagda klasser:	Lördag: D70 -> D65, D18 -> D20 Söndag: D75 -> D70, D20 -> D21
Målgång:	Var observant så du tar rätt målfålla. Se bilaga med arenaskiss.
Karta:	Ryggstaberget, ritad hösten 2009. Kartritare: Maths Carlsson, Tord Hederskog och Per Bengtsson. Lördag: D/H 16, 18, 20, 21 och 35 skala 1:15 000 ekvidistans 5 m, övriga klasser skala 1:10 000 ekvidistans 5 m. Lokala tecken: ○ Kolbotten, X Liten ruin, X (brunt) Jordkällare Söndag: Samtliga klasser skala 1:10 000 ekvidistans 5 m. Vid målgång före sist startande deltagare ska kartan lämnas i kartpåsar efter målgång.
Stämpling:	Sportident. Brickor med nummerserien 1 000 000 – 1 999 999 kan ej användas (Typ 9).
Snitslad sträcka:	I klasserna Inskolning, U1, U2, Ö1, D10 och H10 är sträckan från näst sista kontrollen till sista kontrollen snitslad med röd/vit snitsel båda dagarna.
Snitslad stig	I direkt anslutning till Start 2 på lördagen finns en ny stig som snitslats med röd/vit snitsel den är även tryckt på kartorna i samband med banpåtryckningen. Se kartor med kartkompletteringen vid start.
Kontrolldefinitioner:	Lösa vid starten. Enligt Internationella orienteringsförbundets normer (IOF)
Vätska:	Vatten och sportdryck finns vid markerade ställen på kartan.
Terräng- beskrivning:	Skogsmark med ett antal vägar och stigar. Kuperingen är stark, området innehåller stora höjdparter med branta sluttningar. Framkomligheten är god. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog. Hyggen och områden med tät skog förekommer.
Förbudet område:	Allt skogsområde runt arenan är förbudet för alla utom tävlande. På söndagen är det inte tillåtet att vistas till höger om (norr om) stigen till

Service:	start. Försäljning av kaffe, smörgåsar, korv, hamburgare, dricka med mera. Toaletter och dusch finns på arenan. Sjukvård finns i anslutning till målet.
Direktanmälan:	Försäljning på arenan av öppna banor, inskolning och U1-U4. Startstämpling för samtliga klasser. Start mellan kl. 11.00 och 12.30 på lördag och mellan kl 10.00 och 11.30 på söndag. Startavgift ungdomar t.o.m. 16 år 50 kr, övriga 90 kr. Hyrbricka 25 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 350 Kr. Vi fakturerar gärna anmälningsavgiften.
Miniknat:	Finns väster om målet. Följ skyltning. Lördag start kl.10.00-12.00 Söndag start kl 09.00-11.00. Startavgift 20 kr.
Sportförsäljning:	Löpex, Örebro
Massage och tejpning:	Finns i anslutning till duscharna och utförs kostnadsfritt av Kjell Norlin, Karlskoga
Tävlingsregler:	SOFt:s tävlingsregler och bestämmelser. Maxtid 3 tim.
Tävlingsorganisation:	Tävlingsledare Stig Carlson 070-2083399, Speaker Ola Jodal Pressvärd Christer Holt 070-2867277 Banläggare Lördag: Jörgen Ekman, Sebastian Ekman. Söndag: Joakim Mellqvist Tävlingskontroll Örjan Beckius OK Tyr Bankontroll Andreas Blomgren OK Hierne
	Välkomna och lycka till.