

**PM**

## **Tour De Medelpad 2022 i Essvik**

medeldistans fredagen den 27 maj

### **Arena**

Essvik/Essviksvallen, 6 km nordöst om Nolby. WGS84 DDM:N 62°18.736 E 17°24.307. Vägvisning från E4 vid trafikplats (223) Nolby (följ vägvisning mot Kvissleby och därefter mot Essvik).

### **Parkering**

Parkering sker på anvisade platser på en grusplan i direkt anslutning till arenan. Avgift 20 kr betalas via Swish (**123 601 31 30** ange "Parkering"). Skyltar finns också vid parkeringen/arenan med SwishQR-kod.

### **Anmälan**

Anmälan till inskolning/öppna klasser kan ske på tävlingsdagen till ordinarie anmälningsavgift mellan kl. 10:00 och 11:30 på arenan. I ungdomsklasserna finns också ett fåtal vakansplatser för anmälan på tävlingsdagen. Start sker mellan kl. 10:30 – 12:00.

### **Ordinarie anmälningsavgifter**

180 kr (elit), 120 kr (vuxna) och 70 kr (ungdom, till och med 16 år).

### **Öppna klasser**

Inskolning 2 km, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Medelsvår 5 km, Svår 3 km samt Svår 5 km.

### **Strukna klasser**

H18, D18, H35, H85 samt D85

### **Banlängder**

Se startlistan i Eventor!

### **Start**

Första ordinarie start kl. 11:00. Fri starttid i de öppna klasserna kl. 10:30 – 12:00, start sker via startstämpling. Samma start för samtliga klasser, följ orange/vit snitsel. Avstånd från tävlingsarenan till start är 250 meter.

### **Startlistor**

Finns publicerade på Eventor samt finns uppsatta vid arenan och startplatsen.

### **Nummerlappar**

De tävlande i H21, D21, H16 samt D16 ska bära nummerlappar. **Herrar/pojkar bär röda nummerlappar och damer/flickor bär svarta.** Självservering vid startplatsen. Säkerhetsnålar finns.

### **Överdragskläder**

Ingen transport av överdragskläder från starten till arenan!

### **Stöd till ovana orienterare**

Skyltar med glada och ledsna gubbar finns som hjälp på inskolningsbanan. I inskolningsklass och öppna banor är skuggning och löpning i patrull tillåten. Utskrifter av skuggningskartor finns vid starten för klasserna Inskolning och Mycket lätt 2 km.

### **Karta och definitioner**

Essvik, ekvidistans 5 m, kartritare Nils-Göran Olsson, upphovsrätt Njurunda OK. Kartan är laserritad under 2020.

Skala: 1:10 000. Uppförstorad karta i skala 1:7500 för klasserna HD45 och äldre, HD14 och yngre samt de öppna banorna.

Kontrolldefinitioner finns lösa vid start samt är tryckta på kartan i samtliga klasser.

### **Kartkomplettering**

En kartkomplettering, som berör en del klasser, finns uppsatt vid startplatsen. Kompletteringen gäller ett hygge med "Grönstreckat" som nu till stor del kan betecknas som "Ljusgrönt".

### **Terrängbeskrivning**

Skogsmark med en del stigar och vägar. Företrädesvis barrskog med främst tall uppe på hållmarkerna och gran i lägre partier. Ungdomsbanorna går på den delen av kartan som har ett mer sammanhängande väg- och stigsystem.

Terrängen är måttligt kuperad med inslag av detaljrika sluttningar. Några partier som är något detaljfattigare och flackare finns också.

Framkomligheten är mestadels god och sikten är generellt bra. Några hyggen av varierande ålder finns men berör bara delvis några av banorna. Stort inslag av berghällterräng, med många punkthöjder, branter, sänkor och åsar. Det förekommer även några mindre klapperstensfält samt en hel del mindre sankmarker (så kallade "tvåstreckare") i tävlingsområdet.

### **Kontroller**

Kontrollerna är märkta med orange-vit skärm. Kodsiffra finns på stämplingsenhet. Kontrollerna sitter bitvis **mycket tätt** – kolla kodsiffrorna!

### **Skolkontroller och hittautpinnar**

Delar av området används till hittaut samt var uppmärksam på att det finns en hel del "skolskärmar" i området som inte tillhör tävlingen.

### **Stämplingssystem**

**SPORTident.** Anmälda utan bricknummer tilldelas hyrbricka (30 kr). Borttappad hyrbricka debiteras med 600 kr.

### **Startlista, PM och resultat**

Startlista, PM och resultat anslås på arenan och redovisas i Eventor. Liveresultat kommer att finnas via <https://liveresultat.orientering.se> eller via länk i Eventor. Resultat kommer även anslås på arenan men med en starkt begränsad omfattning i antal tillfällen det uppdateras.

### **Målgång**

Löpare stämplar på mållinjen. Kom ihåg att du som bryter tävlingen också måste stämpla ut!

### **Livelox**

Kartor läggs upp i Livelox efter tävlingens slut Ladda gärna upp era vägval där!

### **Maxtid**

90 minuter

### **Toaletter**

Finns vid arenan. Inga toaletter vid startplatsen.

### **Dusch**

Av resurs- och miljöskäl kommer vi inte att erbjuda dusch på arenan, däremot kommer **två omklädningsrum** att finnas tillgängliga. Det finns dock några duschar i varje omklädningsrum som kan få användas av de som kanske tänkt duscha i SOK:s klubbstuga.

Tillgång till dusch finns också i Sundsvalls OK:s klubbstuga, Bodvägen 7 i Sundsvall, cirka 30 minuters bilväg från arenan.

### **Vätska**

Vatten finns vid målet.

### **Miniknat**

Finns på arenan. Start mellan kl. 10:00 – ca 11:00.

### **Ungdomscup**

Tävlingen ingår i MOF Ungdomscup 2022!

### **Första hjälpen**

Enklare första hjälpen kit vid målet.

### **Viltrapport**

Rapport om klövvilt i tävlingsterrängen sker i samband med utstämpling i sekretariatet.

### **Servering/Marka**

Enklare servering med kaffe, dricka, kaffebröd, smörgåsar, lite godis samt varmkorv med bröd. Betalning **enbart** med **Swish!**

### **Priser**

Prisutdelning sker på arenan vartefter klasserna blir klara. Information om tid för prisutdelning meddelas av speakern.

Alla får pris i Inskolning och H/D10 och dessa klasser hämtar sitt pris vid prisbordet direkt efter målgång! I övriga ungdomsklasser samt HD21 ett antal priser till de främsta. Till alla övriga klasser lottas 2 stycken presentkort ut. Antal priser per klass kommer också att anslås på arenan.

### **Tävlingsregler**

SOFT:s tävlingsregler gäller

### **Tävlingsledning**

Tävlingsledare: Johan Agås                      070-774 04 32  
Banläggare: Johan Agås

### **Tävlingskontroll**

Tävlingskontrollant: Rune Lind, Selånger SOK  
Bankontrollant: Mattias Edström, Kovlands IF

**Varmt välkomna till Medelpad och lycka till i skogen!  
Hoppas vi ses även på Medel- Stafett-, Natt-SM samt Swedish Leaguefinalen i  
augusti/september 2023!**