



Ljusdals OK bjuder in till **Norrlandsmästerskap i Orientering** 12, 13 och 14 augusti 2022

Fredag 12 augusti: Sprintdistans i centrala Ljusdal

Lördag 13 augusti: Medeldistans/ungdomsstafetter Sunnanås skola

Söndag 14 augusti: Långdistans Sunnanås skola

Tävlingarna är öppna för alla orienterare. Du som tävlar för en förening utanför Norrland blir inlottad i startlistan och kommer självklart med i resultatlistan - men tävlar inte om att bli mästare i Norrland!

Arrangören förbehåller sig rätten att slå samman klasser om deltagarantalet är färre än fyra anmälda i en klass, detta gäller vid ordinarie anmälningstids utgång.

Arenor/samling:

Fredag 12 augusti: Sprintdistans med första start 18.30. Samling och parkering vid IP i Ljusdal (Idrottsparken= bandyplan). Vägvisning efter RV 84 i centrum av Ljusdal.

Lördag 13 augusti: Medeldistans och ungdomsstafetter med första start klockan 11.00 för ungdomsstafetterna och 13.00 för medeldistans. Samling vid Sunnanås skola. Vägvisning från RV 83 mot Järvsö (från Ljusdal), strax söder om Ljusdal.

Söndag 15 augusti: Långdistans med första start 10.00. Samling vid Sunnanås skola. Samma arena både lördag och söndag.

Parkering:

Parkering för fredagens sprint sker i anslutning till IP.

Parkering för lördag och söndag sker i närheten av Sunnanås. Följ skyltning och parkeringsvakternas anvisning. Gångavstånd från parkering till arenan max 500 meter - detta gäller alla tre dagarna. Reservation för att dåligt väder kan ge längre gångavstånd.

Parkering av husbilar och husvagnar är möjligt i närheten av Sunnanås skola. Ingen övernattnig får ske.

Om ni kommer med stor buss ska detta meddelas tävlingsledningen senast tisdag 9 augusti. Parkering för dessa bussar meddelas till respektive klubb eller distrikt.

Start

Sprintdistans: Första start 18.30. Avstånd till start: max 500 meter.

Ungdomsstafett: Första start 11.00. Start på TC.

Medeldistans: Första start 13.00. Avstånd till start: max 1 700 meter.

Långdistans: Första start 10.00. Avstånd till start: max 1 800 meter.

Öppna klasser finns alla dagarna. Starttider för dessa klasser är:

Fredag: 18.30-19.30

Lördag: 13.00-14.30

Söndag: 09.30-11.30

Det är tillåtet att skugga deltagare i klassen Inskolning före eget tävlande. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass vid samma tävling.

Terrängbeskrivning:

Sprint: Stadsmiljö med inslag av parkmark.

Stafett: Skogsterräng med ett stort inslag av vägar och stigar.

Medeldistans: Detaljrik hälsingeterräng med normal kupering.

Långdistans: Slutningsterräng med inslag av detaljrika parker. Hyggen och grönområden förekommer.

God till mycket god löpbarhet på samtliga tävlingar.

Kartor:

Sprintkartan reviderad 2022 av Jan-Erik Skyttner. Kartnorm: ISSprOM 2019-2.

Medel- och Stafettkartan rekognoserad 2015 och reviderad 2022 av Karl-Erik Engblom. Kartnorm ISOM 2017-2.

Långdistanskartan rekognoserad 2019-2020 och reviderad 2022 av Karl-Erik Engblom. Kartnorm ISOM 2017-2.

Avlysning:

Se i Eventor. Tävlingsområdena är avlysta för träning och tävling fram till dess att tävlingarna är avgjorda. Alla löpare ska befinna sig utanför det avlysta området senast klockan 18.00 på fredagens sprint.

Klasser

Norrlandsmästerskap sprint/medel/lång: DH 21 Elit, DH 20 Elit, DH 18 Elit, DH 35, DH 40, DH 45, DH 50, DH 55, DH 60, DH 65, DH 70, DH 75, DH 80 och DH 85

Norrlandsmästerskap sprint/lång: DH 16 och DH 14

Övriga klasser sprint/lång: DH 10 och DH 12

Norrlandsmästerskap stafett: H 13-16 och D 13-16

Övriga klasser stafett: DH 10-12

Öppna motionsklasser sprint: Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km och Medelsvår 3 km

Öppna motionsklasser medel: Inskolning 2 km, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Lätt 5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km och Svår 5 km

Öppna motionsklasser lång: Inskolning 2 km, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Lätt 5 km, Medelsvår 3 km, Medelsvår 5 km, Svår 3 km, Svår 5 km och Svår 7 km

Banlängder enligt SOFT:s rekommendationer

Stafett för distriktslag, format:

D/H13-16, 3 sträckor

Sträcka 1: Gafflad, orange. Sträcka 2: Rak, orange, Får löpas av 1-3 löpare, först inkomna löpare växlar till tredje sträckans löpare. Sträcka 3: Gafflad, orange.

Banlängd: 3,0 – 3,3 km (samtliga sträckor).

DH10-12 med flickor och pojkar i samma klass, 3 sträckor, tävlar inte om NM.
Sträcka 1: Gafflad, gul. Sträcka 2: Rak, vit. Får löpas av 1-3 löpare, först inkomna löpare växlar till tredje sträckans löpare. Sträcka 3: Gafflad, gul.
Banlängd: 1,9 – 2,0 km (samtliga sträckor).

Tävlingsregler:

SOFT:s tävlingsregler och NM-stadgar.

Vid sprinttävlingen behöver inte tävlingsbyxor med långa ben användas.

Anmälan:

Anmälan: via Eventor senast söndag 7 augusti klockan 23.59.

Efteranmälan: via Eventor senast onsdag 10 augusti klockan 23.59 mot 50 procent förhöjd avgift.

Tävlingsavgifter:

Elit: 200 kronor

Vuxen: 150 kronor

Ungdom: 80 kronor

Stafett: 240 kronor per lag + 80 kronor per extralöpare på sträcka 2.

Stämplingssystem:

SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Brickhyra 40 kronor. Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kronor.

Omklädning/dusch:

Fredag: inomhus vid IP i Ljusdal.

Lördag och söndag: i anslutning till arenan.

Priser:

Alla distanser: NM-medaljer i guld, silver och brons till DH14 till och med DH21.
Guldmedalj till segraren i DH35-DH85.

Hederspriser i ungdomsklasserna.

Fika och mat-försäljning:

Det kommer att finnas både fika och mat till försäljning vid arenan vid Sunnanås skola på lördag och söndag. Vid sprinten på IP i Ljusdal på fredagen finns begränsat med fikaförsäljning.

Kamratmåltid:

Kamratmåltid kommer att erbjudas i Folkparksrestaurangen i Ljusdal lördag 13 augusti 18.00. Buffé med varmrätt och dryck samt kaffe och kaka. Vegetariskt alternativ finns. 150 kronor per person. Barn upp till 10 år betalar 10 kronor per år. Anmälan till Ulrica: ulrica.sb@me.com senast 7 augusti.

Boende och turistinformation:

I regionen kring Ljusdal hittar du massor av bäddar på 45 minuters avstånd. Här finns allt från centrala hotell till värdshus, kursgårdar, bed & breakfast, stugboende och campingmöjligheter. Ofta i vacker natur och i anslutning till vårt stora fritidsutbud och genuin småstadshandel. Här hittar hela familjen något trevligt att göra.

För logibokning online och förteckning över de flesta logialternativ, kontakta Destination Järvsö: 0651-403 06.

Samordningsmöte:

Möte mellan representanter för de olika distrikten ordnas direkt efter lördagens tävlingar. Se separat inbjudan!

Tävlingsorganisation:

Tävlingsledare: Tommy Östh, 070-683 00 24

Banläggning, sprint: Jan-Erik Skyttner

Banläggning, medel/ungdomsstafetter: Rune Jonsson/Bertil Andersson

Banläggning, lång: Tommy Oscarsson

Bankontrollant NM: Karl-Erik Engblom, Valbo AIF

Tävlingskontrollant: Stefan Carlsson, Alfta-Ösa OK

Välkomna!

