
Inbjudan till MIDÄLVASTAFETTEN

Söndag 2 oktober 2022

Sundsvalls OK arrangerar Midälvastafetten i ett spännande område vid Grenforsen, Ljungan. Räkna med en intensiv och snabblopt tävling med många kontroller och varvningar på de flesta sträckor. Vi hoppas på stort deltagande från Medelpadsklubbarna men även från granndistrikten Ångermanland, Hälsingland och Jämtland.

Str.	Antal löpare	Svårighetsnivå	Längd	Klasser som får springa
1	1-3	Röd	4,3 km	Alla
2	3	Vit	1,9 km	Ej D17-44 och H15-54
3	3	Röd	3,4 km	Alla
10	1	Röd	4,3 km	Alla

- Sträcka 1, 2 och 3 är gafflade. Lagen får ha 1-3 löpare på sträcka 1 och tack vare varvning på TC springer alla löpare samma sträcka. Sträcka 2 och 3 är gafflade på traditionellt sätt. Sista sträckan är rak.
 - Sträcka 1, 3 och 10 har varvning på TC.
 - I laget ska minst två damer ingå varav en D-14/D45-.
 - Laget ska ha minst en dam på sträcka 1, 3 eller 10. Dam på sträcka 1 räknas endast om ingen herre springer parallellt.
 - I laget ska minst en HD-12/HD60- ingå (får inte vara samma person som "en D-14/D45-").
 - I laget får maximalt fyra stycken H17-39 ingå.
-

Samling: Parkering vid Grönsta vattenverk, Krokforsvägen, Tunbyn. Ca 11 km söder Sundsvall, 10 km väster Nolby och 10 km öster Matfors. Vägvisning från vägen mellan Viforsen och Nolby. Respektera de boende och kör sakta genom byn på slutet.

Parkering: Avgift 20 kr som betalas med Swish. Från parkeringen är det ca 700 meter efter grusväg till TC nere vid älven. Följ skyltning.

Start: Gemensam start klockan 11:00.

Terräng: Variationsrik och spännande skogsmarksterräng. Tallhed varvat med kuperad nipterräng. Delvis helt platt och delvis starkt kuperat. Till största god till mycket god framkomlighet. Längst i väster berörs banorna av områden med tätare vegetation. Området är stigrikt.

Karta: Skala 1:5 000, 2 meters ekvidistans. Ritad enligt vedertagen sprintnorm 2009 av Nils-Göran Olsson. Reviderad 2022.

Stämpling: Elektronisk stämpling med SportIdent. Varje bricka får användas på en sträcka i stafetten. Banorna har max 26 kontroller så alla SI-modeller går att använda.

Anmälan: Laganmälan på Eventor senast söndag 25 september. Efteranmälan senast fredag 30 september. Laguppställning inklusive SI-nummer anmäls på Eventor senast fredag 30/9. Eventuella lagförändringar meddelas skriftligen på TC senast kl 10:30 på tävlingsdagen.

Avgifter: Anmälningsavgift 1 000 kronor per lag. Efteranmälan 1 500 kronor. Kostnaderna faktureras klubbarna i efterhand.

Service: Miniknat samt marka med korv, hamburgare mm. Betalning i markan sker via Swish. Ingen dusch då hela tävlingsområdet ligger inom ett vattenskyddsområde. Toaletter vid TC.

Öppna klasser: Inskolning (grön 1,5 km), Mycket lätt 2 km (vit 1,9 km), Lätt 2,5 km (gul 2,3 km), Medelsvår 3 km (röd 3,4 km) och Medelsvår 5 km (röd 4,5 km) med fri starttid från TC. Start 11:05-12:30. Öppna klasser ligger som en separat tävling på Eventor (ligger som Närtävling). Föranmäl er gärna senast fredag 30/9. Det är tillåtet att skugga sitt barn på Inskolning eller Mycket lätt 2 km innan man själv deltar i stafetten.

Tävlingsledare: Tobias Eliasson, 070-203 47 97, eliasson.tobias@gmail.com.

Banläggare: Sara Timner, 070-224 55 22, sara.timner@gmail.com.

Tävlingskontrollant: Jörgen Blästa, Njurunda OK

Bankkontrollant: Maria Castenborg, Njurunda OK

Välkomna till en rolig och intensiv stafett vid Ljungans strand!

