
PM för 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.

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	4,4 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: 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 (till 123 601 31 30 ange "Parkering"). Tyvärr har myckna regnet gjort den tilltänkta åkerparkeringen inte går att använda. Vi kommer nu få nyttja en större gårdsplan (etc.) för parkering. **Från denna alternativa parkering är det ca 1 400 meter efter grusväg till TC nere vid älven.** Följ skyltning.

TC: Det är ett litet, kompakt och gemytligt TC precis vid älven där det är nära till allting. Dock kan det vara lite trångt att knöka in allt för många stora tunneltält. Vi hoppas på fint väder och om tälten måste upp får vi hjälpas åt att lösa detta på bästa sätt.

Terräng: Variationsrik och spännande skogsmarksterräng. Tallhed varvat med kuperad nipterräng. Delvis helt platt och delvis starkt kuperat. Till största god framkomlighet. Längst i väster berörs banorna av områden med tätare vegetation. En del av området röjdes förra året och med nedsatt löpbarhet som följd. Detta redovisas med grönraster på tävlingskartorna. Området är stigrikt och några nya stigar som tillkommit pga ridning, hittaut etc.

Karta: Skala 1:5 000, 2 meters ekvidistans. Ritad enligt sprintnorm 2009 av Nils-Göran Olsson. Kartan har reviderats av Tobias Eliasson 2022.

Varje karta har två identiska kartbilder på framsidan. Sträcka 1, 3 och 10 samt Öppen Medelsvår 3 och 5 km har varvning på TC vilket i praktiken innebär att man först springer den övre kartbildens bana och efter varvning springer den nedre kartbildens bana. Numreringen startar på den övre och fortsätter/slutar på den nedre så det ger sig tydligt i vilken ordning banorna och kontrollerna skall tas.

Sträcka 2 och övriga Öppna banor har INTE varvning på sin bana. Dock har även dessa löpare samma karta med två kartbilder varpå den nedre är helt tom.

Nummerlappar: Delas ut lagvis på TC före start. Medtag egna säkerhetsnålar. Vi förbrukar gamla överblivna nummerlappar så nummerserien är lite underlig. Färgerna på siffrorna i tabellen nedan motsvarar färgerna på nummerlapparnas siffror, men det spelar ingen roll vem som tar vilken färg på sträcka 1, 2 och 3. Se tabell nedan:

	Str 1			Str 2			Str 3			Str 10
Lag 10	10	10	10	11	11	11	12	12	12	10
Lag 13	13	13	13	14	14	14	15	15	15	13
Lag 16	16	16	16	17	17	17	18	18	18	16
Lag 19	19	19	19	20	20	20	21	21	21	19
Lag 22	22	22	22	23	23	23	24	24	24	22
Lag 25	25	25	25	26	26	26	27	27	27	25
Lag 28	28	28	28	29	29	29	30	30	30	28
Lag 46	46	46	46	47	47	47	48	48	48	46
Lag 49	49	49	49	50	50	50	51	51	51	49
Lag 52	52	52	52	53	53	53	54	54	54	52
Lag 55	55	55	55	56	56	56	57	57	57	55
Lag 58	58	58	58	59	59	59	60	60	60	58
Lag 61	61	61	61	62	62	62	63	63	63	61
Lag 64	64	64	64	65	65	65	66	66	66	64
Lag 67	67	67	67	68	68	68	69	69	69	67
Lag 87	87	87	87	88	88	88	89	89	89	87

Stämpling: Elektronisk stämpling med SportIdent. Varje bricka får användas på en sträcka i stafetten eller på Öppen bana. Banorna har max 26 kontroller så alla SI-modeller går att använda. Glöm inte att nolla brickan före start och växling.

Laguppställning: Laguppställning inklusive SI-nummer anmäls på Eventor senast lördag 1/10 kl 12:00. Eventuella lagförändringar meddelas skriftligen på TC senast kl 10:30 på tävlingsdagen.

Förbjudet område: Inom tävlingsområdet finns ett vattenverk som är förbjudet att beträda. Det är ritat som tomtmark och har opasserbart stängsel runt området. Arbete med att byta ut stängslet har pågått under de senaste veckorna. Det är oklart om man hunnit helt klart.

Uppvärmning: Kring TC är all skogsmark tävlingsområde och därmed förbjudet område. Uppvärmning och nedjogg får endast ske längs grusvägen till och från parkeringen.

Start sträcka 1: Gemensam start kl 11:00. Kartorna läggs ut lagvis vilket innebär att de lag som har mer än en löpare på första ställer sig på rad bakom sitt lags kartor och delar upp dem mellan sig efter startskottet. Ev tjuvstartande lag diskvalificeras. Sträckan har varvning på TC och är gafflad. Alla löpare har dock sprungit exakt samma bana i slutänden. Glöm inte att nolla brickan före start.

Varvningar: Löpare på sträcka 1, 3 och 10 (samt Öppen medelsvår 5 och 3 km) varvar på TC. Från varvningskontrollen följer man snitsel ca 100 meter till startpunkten. Startpunkten är densamma för bägge varven.

Växlingar: Inkommande löpare ska målstämpla och därefter springa fram till växlingsrepet och växla över till nästa löpare genom "handklapp". Därefter går inkommande löpare till utstämpling och behåller sin karta. Kartan får givetvis inte visas för löpare som ännu inte sprungit. Utgående löpare springer till kartplanket halvvägs till startpunkten och tar sin karta från kartplanket. Se till att ta rätt karta.

Kartplanket: Planket är egentligen inget plank utan stående träkäppar med staplade kartrullar. Stolpen är märkt med lagets nummer och kartorna är märkta med lagnummer och sträcknummer. Alla tre kartor för str 2 ligger i en och samma rulle i o m att dessa löpare startar samtidigt. Glöm inte nollning av bricka och startstämpling.

Sträcka 2: Den korta och lätta andrasträcken är gafflad. Inledningen av banorna är ordentligt gafflade där löparna springer på olika stigar och t o m kan möta andra löpare på samma sträcka.

Sista växling till str 10: Sistasträckslöparen skall invänta alla tre löpare på str 3 innan han/hon får springa iväg. Det är utgående löpares ansvar att invänta samtliga tre löpare och inte starta för tidigt. För tidig start på sista sträckan medför diskning. Kartorna för sista sträckan finns inte på kartplanket utan i en plastlåda efter kartplanket (sträckan är inte gafflad). Glöm inte nollning av bricka och startstämpling.

Målgång: Ingen markerad mållinje. Målstämpling gäller. Beräknad segrartid ca 1:50 h.

Omstart: För samtliga sträckor 13:15.

Prisutdelning: Så snart som möjligt. Presentkort till löparna i de tre främsta lagen.

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 2,2 km), Medelsvår 3 km (röd 3,4 km) och Medelsvår 5 km (röd 4,3 km) med fri starttid från TC. Start 11:05-12:30. Anmälan i förväg på Eventor eller på plats i Öppna-banor-tältet på TC. Startstämpling i direkt anslutning till tältet. 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

Bankontrollant: Maria Castenborg, Njurunda OK

Välkomna till en rolig och intensiv stafett vid Ljungans strand!

