



# Norrklubbar i Örebro län bjuder in till

## Distriktsmatchen 2023

mellan Södermanland, Värmland, Örebro län och Östergötland

### Klasser medeldistans 8 augusti

D13	H13
D14	H14
D15	H15
D16	H16

### Sprintstafett 9 augusti

Sträckindelning:	D15-16
	H13-14
	D13-14
	H15-16

#### Deltagande:

Varje distrikt får ställa upp med 8 löpare i varje klass i medeldistansen. Utöver detta har varje distrikt 2 tjej- och 2 killplatser som får placeras i valfria klasser. Från varje distrikt räknas de 4 bästa löparna per klass i lagtävlingen.

Sprintstafett med 4 sträckor, i varje lag skall ingå en löpare från resp.klass: D15-16, H13-14, D13-14, H15-16. Från varje distrikt räknas de 5 bästa lagen i lagtävlingen. Endast "riktiga" lag räknas i poängsammanställningen.

Samling sker vid arenan för första dagens tävling. Distriktsmatchen avslutas kl 15 på onsdagen efter maten.

#### Anmälan:

Sker distriktsvis via Eventor senast söndag 18 juni kl. 23:59 för resp. tävlingsdag. OBS! Den tidiga anmälningstidpunkten behövs för att kunna göra bokningar av mat och logi. Föranmälan av bussar och ev. allergier för löpare och ledare mailas till [distriktsmatchen@lindebygdensok.se](mailto:distriktsmatchen@lindebygdensok.se). Slutlig lagsammansättning för sprintstafetten ska lämnas in senast tisdag den 8 augusti kl. 19:00 via Eventor.

#### Boende:

Lindeskolan i Lindesberg. Övernattning på hårt underlag i skolsalar, medtag eget liggunderlag och sovsäck. Incheckning på boendet sker efter första dagens tävling.

#### Avgifter:

550 kr/deltagare och 450 kr/ledare. Faktureras distriktsvis efter tävlingen. Avgiften omfattar logi, kost (middag efter ankomst till boende + kvällsmat tisdagen, frukost + lunch onsdagen) och startavgift. OBS! Ingen mat erbjuds förrän efter tävlingen dag 1, vid ankomst till boendet.

#### Samling:

Medeldistans 8/8. Vägvisning från riksväg 68, 7km öster Lindesberg, därifrån 2 km grusväg till TC. Sprintstafett 9/8. Vägvisning från länsväg 244, sydost Nora, turistinfarten till Nora.

#### Start:

Medeldistans 8/8. Första start kl.13:00  
Sprintstafett 9/8. Start kl. 10:30

#### Stämplings-system:

Sportident SI-card t.o.m. version 11 och SIAC kan användas (SIAC utan touchfree). Om briccknummer ej angivits förutsätts hyra av bricka med 30:-. Förlust av bricka debiteras med 400:-.

#### Karta:

Medeldistans HD15-16 skala 1:10 000 och HD13-14 skala 1:7 500, ekvidistans 5 m. Laserutskrift.  
Sprintstafett skala 1:4 000, ekvidistans 2 m. Laserutskrift.

#### Terräng-beskrivning:

Medeldistans - Skogsmark med ett mindre antal stigar och vägar samt ett fåtal hyggen. Svag till måttlig kupering. Ett mindre antal detaljrika höjdparter finns. Framkomligheten är mestadels god. Sikten är oftast god och i några partier mycket god.

Sprintstafett - Sprinten genomförs i bostadsområdet Hitorp. Området består av flerfamiljshus, villaområden och skolgårdar med mellanliggande öppna gräsytor. Kuperingen är stark. Biltrafik förekommer och allmänna trafikregler gäller för deltagarna.

#### Service:

Ingen dusch på arenan dag 1. Dusch på Lindesbergs Arena vid boendet. Dusch vid arenan dag 2. Tillgång till toaletter finns båda dagarna vid arenorna. Däremot kommer ingen markta erbjudas.

#### Tävlingsregler:

Medeldistans - SOFT:s allmänna tävlingsregler för distansorientering. Heltäckande klädsel  
Sprintstafett - SOFT:s allmänna tävlingsregler för sprintorientering. Ej tillåtet med spikskor, vi avråder från metalldubbade skor. Fri klädsel.

#### Upplysningar:

Sofia Carlsson, [distriktsmatchen@lindebygdensok.se](mailto:distriktsmatchen@lindebygdensok.se)



Välkomna!

