



INBJUDAN

4-sprint #2 & Sprint-KM för Sundsvalls OK Torsdag 1 juni 2023 på Nedre Haga

SAMLING

Samlingen är öster om Trafikgatan mellan rondellerna vid Skönsbergsvägen och Riddargatan. Start och mål är på västra sidan av Trafikgatan. Det finns ingen organiserad parkering men parkeringsplatser finns på flera olika platser på Haga och Skönsberg. Många deltagare har nära så kom gärna med cykel (gäller även de som kommer söderifrån över Sundsvallsbron).

KLASSER OCH PRELIMINÄRA BANLÄNGDER

Bana 1	1 000 m	Mycket lätt/Grön	Ingen KM-klass
Bana 2	1 300 m	Lätt/Vit	KM för H10 och D10 (endast de som springer själva)
Bana 3 damer	1 700 m	Medelsvår	KM för D12, D60, D65, D70 och D75
Bana 3 herrar	1 700 m	Medelsvår	KM för H12, H70 och H75
Bana 4 damer	2 300 m	Svår	KM för D14, D16, D40, D45, D50 och D55
Bana 4 herrar	2 300 m	Svår	KM för H14, H55, H60 och H65
Bana 5 damer	2 800 m	Svår	KM för D18, D20, D21 och D35
Bana 5 herrar	2 800 m	Svår	KM för H16, H18, H20, H21, H35, H40, H45 och H50

ANMÄLAN

I första hand föransmälan på Eventor senast onsdag 31 maj kl 23:59. Anmälan på plats är möjlig men vi kan inte garantera att kartorna räcker till.

SI-PINNAR

Ange SI-nummer vid anmälan. Endast ett mindre antal lånepinnar finns tillgängliga så försök att låna av varandra inom klubben om möjligt. Varje pinne kan dock bara användas en gång.

START

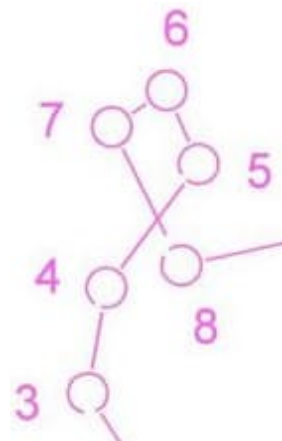
Fri starttid 18:00-19:00. För mer info se "startmetod".

KARTA

Sprintkarta i skala 1:4 000 för alla klasser.

BANOR

Alla klasser har intensiv orientering med många riktningssändringar och ovanligt många kontroller. Det är korsande banor även på Bana 1 och 2. Visa gärna exemplet till höger för ungdomarna.



GAFFLING

På bana 4 och 5 förekommer gaffling enligt Ultunametoden och kartvändning. Varannan löpare springer bana A och varannan bana B. Den totala banan är densamma för alla deltagare.

KONTROLLDEFINITIONER

Det finns lösa definitioner men de är även tryckta på kartan. För bana 4 och 5 finns det två olika angivelser och kartor; A och B. Se till att ta samma angivelse karta. Funktionärer hjälper till med detta.

STARTMETOD

Fri minutstart för alla klasser/banor. Mest troligt kommer det bli köbildning så ställ er i rätt kö (en kö per bana). Bana 1, 2 och 3 får både kontrolldefinition och kartan 1 min före start. Bana 4 och 5 får kontrolldefinition 1 min före start och kartan i startögonblicket. Startstämpling gäller för samtliga löpare.

KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med skärm och SI-enhet på käpp eller bock. Kodsiffran står på SI-enheten.

TRAFIKGATAN

Trafikgatan är trafikerad så vidtag försiktighet före start och efter målgång.

4-SPRINTEN

Detta är deltävling 2 av 4 av årets 4-sprinten. Övriga deltävlingar:

Deltävling 1	27 april	Timrå SOK
Deltävling 3	17 augusti	Njurunda OK
Deltävling 4	14 september	Selånger SOK

PRISER

Två lottade priser i klasserna Bana 1 och Bana 2. Vinnarna kontaktas i efterhand.

TÄVLINGSLEDARE & BANLÄGGARE

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