



# PM

## 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 BANLÄNGDER (FÅGELVÄGEN)

Bana 1	1 010 m	Mycket lätt/Grön	Ingen KM-klass
Bana 2	1 310 m	Lätt/Vit	KM för H10 och D10 (endast de som springer själva)
Bana 3 damer	1 670 m	Medelsvår	KM för D12, D60, D65, D70 och D75
Bana 3 herrar	1 670 m	Medelsvår	KM för H12, H70 och H75
Bana 4 damer	2 240 m	Svår	KM för D14, D16, D40, D45, D50 och D55
Bana 4 herrar	2 240 m	Svår	KM för H14, H55, H60 och H65
Bana 5 damer	2 820 m	Svår	KM för D18, D20, D21 och D35
Bana 5 herrar	2 820 m	Svår	KM för H16, H18, H20, H21, H35, H40, H45 och H50

### ANMÄLAN

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

### KLÄDSEL

Det finns inget krav på heltäckande klädsel. Undvik gärna skor med metalldubb.

### 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

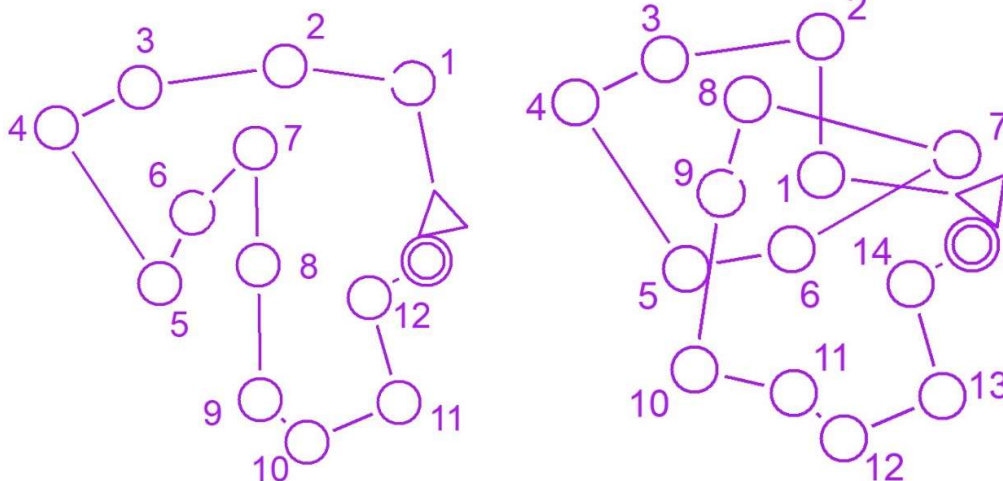
Fri starttid 18:00-19:00. För mer info se "startmetod".

### KARTA

Sprintkarta i skala 1:3 000 för alla klasser.

## BANOR

Alla banor har intensiv orientering med många riktningsändringar och ovanligt många kontroller. Området som används är extremt litet och kontrollerna sitter tätt. Det är viktigt att kolla kodsiffrorna. Alla banor utom Bana 1 har korsande banor och banorna korsas dessutom på flera ställen. Banprofilen för bana 1 och 2 visas nedan. Visa gärna detta för ungdomarna.



## KARTVÄNDNING

Det är inte gaffling på någon bana men bana 4 och 5 har kartvändning. När banan "tar slut" vänder man på kartan och utgår från en ny startpunkt. På den andra banan börjar kontrollnumreringen på 1 igen. Detta innebär att numreringen inte stämmer överens med den lösa definitionen.

## KONTROLLDEFINITIONER

Det finns lösa definitioner men de är även tryckta på kartan.

## 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.

## TUNNEL OCH FÖRBJUDET OMRÅDE

Löpare på Bana 5 ska passera Skönsbergsvägen. Det är endast tillåtet att passera vägen i tunneln. Skönsbergsvägen är förbjudet område men det är tillåtet att springa i glipan mellan häcken och vägen. Se karta till höger.



## KONTROLLER

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

## HÄNSYN

Visa hänsyn till boende och andra som vistas i tävlingsområdet. Respektera häckar och rabatter etc. som är markerade med mörkgrönt eller tomtmark på kartan. Kartans markering gäller även om man faktiskt kan passera en opasserbar häck.

## 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](mailto:sara.timner@gmail.com).