



Skogslöparna inbjuder till Norrlandsmästerskap i Orientering 11–13 augusti 2023



Sprintdistans fredag 11 augusti i centrala Örnköldsvik
Medeldistans och Ungdomsstafett lördag 12 augusti vid Tennviken och Stubbsand
Långdistans söndag 13 augusti vid Tennviken och Skagsudde

SPRINT				ÖPPNA KLASSER SPRINT			MEDEL & STAFETT			LÅNG			ÖPPNA KLASSER MEDEL & LÅNG	
D/H18	D/H60	D/H10*	Inskolning 1,5 km	D/H18	D/H60	DH10-12*	D/H18	D/H60	D/H10*	Inskolning 2 km				
D/H20	D/H65	D/H12*	Gul 1,5km (Lätt)	D/H20	D/H65	D/H14-16	D/H20	D/H65	D/H12*	Vit 2 km (Mycket lätt)				
D/H21	D/H70	D/H14	Orange 2 km (Medelsvår)	D/H21	D/H70		D/H21	D/H70	D/H14	Gul 2,5 km (Lätt)				
D/H35	D/H75	D/H16	Blå 2,5 km (Svår)	D/H35	D/H75		D/H35	D/H75	D/H16	Orange 3 km (Medelsvår)				
D/H40	D/H80			D/H40	D/H80		D/H40	D/H80		Violet 4 km (Medelsvår)				
D/H45	D/H85			D/H45	D/H85		D/H45	D/H85		Blå 3 km (Svår)				
D/H50	D/H90			D/H50	D/H90		D/H50	D/H90		Svart 5 km (Svår)				
D/H55	D/H95			D/H55	D/H95		D/H55	D/H95		Svart 7 km (Svår)**				

* Ej NM-klass

**Endast långdistans

Klasser och banlängder enligt SOFT:s och NM:s regelverk och den nya klassindelningen från 2020–2022. Arrangören förbehåller sig rätten att flytta samman klasser vid färre än fyra anmälda, vid ordinarie anmälningstids utgång. I och med anmälan accepterar deltagaren att namn och bild publiceras i samband med arrangemangen.

Stafett, format

D/H13-16, 3 sträckor

Sträcka 1: Gafflad, orange. Sträcka 2: Rak, orange, Får löpas av 1-3 löpare, först inkomna löpare växlar till tredje sträckans löpare. Sträcka 3: Gafflad, orange. Banlängd: 3,0 – 3,3 km (samtliga sträckor).

DH10-12 med flickor och pojkar i samma klass, 3 sträckor, tävlar inte om NM. Sträcka 1: Gafflad, gul. Sträcka 2: Rak, vit. Får löpas av 1-3 löpare, först inkomna löpare växlar till tredje sträckans löpare. Sträcka 3: Gafflad, gul. Banlängd: 1,9 – 2,0 km (samtliga sträckor).

Anmälan

Anmälan via Eventor eventor.orientering.se eller, i undantagsfall, till kansliet@skogsloparna.se senast **söndag 6 augusti kl. 23:59**. Till inskolning och öppna klasser kan du anmäla dig på arenan. Anmälda löpare utan bricknummer tilldelas automatiskt en hyrbricka. **Familjelotning kan erbjudas. Meddela kansliet@skogsloparna.se om så önskas.**

Efteranmälan

Mot 50 % förhöjd avgift via Eventor senast **onsdag den 9 augusti kl. 23:59**.

Anmälan stafett

Anmälan via Eventor eventor.orientering.se eller, i undantagsfall, till kansliet@skogsloparna.se senast **måndag 7 augusti kl. 23:59**.
Efteranmälan torsdag 10 augusti kl. 23:59.
Laguppställning innan fredag 7 augusti kl. 21:00.

Avgifter

Elit 240: -, ungdom 100: -, vuxen 180: -. Avgifterna faktureras efter tävlingen.

Plats/ Arenor

Sprint: Arena vid idrottsplatsen Vikingavallen i centrala Örnköldsvik. Vägvisning från E4an.
Medel/ Lång: Tennviken, 25 km norr om Örnköldsvik. Vägvisning från E4an 11 km norr om Örnköldsvik i höjd med Idbyn.



Skogslöparna inbjuder till Norrlandsmästerskap i Orientering 11–13 augusti 2023

- Parkering** Parkering i anslutning till arenan alla dagar. Avgift 20: -. Swish 123 555 7319.
- Om ni kommer med stor buss ska detta meddelas tävlingsledningen **senast tisdag 8 augusti**. Parkering för dessa bussar meddelas till respektive klubb eller distrikt.
- Start** **Sprint:** Första ordinarie start kl. 19:00.
Stafett: Gemensam start kl. 10:30.
Medel: Första ordinarie start kl. 12:30.
Lång: Första ordinarie start kl. 10:00.
- Familjelottning kan erbjudas. Meddela kansliet@skogsloparna.se om så önskas.**
- Öppna klasser** I öppna klasser är starttiden fri och start sker genom startstämpling.
Sprint: 19:00- 20:15
Medel: 10:00- 12:00 för Inskolning, Vit 2 km, Gul 2,5 km och Orange 3 km. 12:00- 13:30 för övriga.
Lång: 09:30- 11:30
Skuggning och par/patrullöppning är tillåten i dessa klasser. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass vid samma tävling. Skuggning före eget lopp får endast utföras i öppna klasserna Inskolning, Vit 2 km.
- Stämplingssystem** Sportident för samtliga deltagare och Sportident Air kan användas för deltagare med en SIAC bricka. Anmälda utan bricknummer tilldelas automatiskt en hyrbricka (Ej Air) mot 50 kr i avgift. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 750: -.
- PM, Startlista** Kommer att publiceras på eventor.orientering.se
- Resultat** eventor.orientering.se , <https://live.orientering.se/> samt <https://www.livelox.com/>
- Karta** **Sprint:** Skala 1:4 000 för D/H16-40 och Svart 2,5 km. Skala 1:3 000 för D/H10-14, D/H45-95, Inskolning 1,5 km, Gul 1,5 km och Orange 2 km. Ny ritad 2022-23 av Lennart Strandberg, Stefan Sjölund och Jonas Byström.
- Medel:** Skala 1:10 000 för D/H16 till D/H40. Skala 1:7 500 för DH10-14 och DH45-95 och öppna klasser. Ny ritad av Lennart Strandberg 2021-23
- Lång:** Skala 1:10 000 för D/H18-DH21, dispens är sökt hos Ångermanlands OF. Skala 1:10 000 för D/H16 till D/H35-40 och Svart 7 km.
Skala 1:7 500 för D/H10-14 och D/H45-95 och öppna klasser förutom Svart 7 km. Ny ritad av Stefan Sjölund 2022-23.
- Terrängbeskrivning** **Sprint:** Banorna går i huvudsak i stadsmiljö bland gator och bebyggelse. En mindre del av banorna går i ett lättframkomligt skogsområden. Kuperingen är tuff i tävlingsområdet och framkomligheten är till största delen mycket god. Shorts och linne rekommenderas.
- Medel:** Kartområdet passar sig mycket väl för en medeldistanstävling. Stora krav kommer att ställas på de tävlande när det handlar om ol-tekniken. Banorna går i en måttligt kuperad och mycket detaljrik terräng. Huvudsakligen är framkomlighet mycket bra med löpvänliga hållmarker.



Skogslöparna inbjuder till Norrlandsmästerskap i Orientering 11–13 augusti 2023



Lång: Tävlingsområde karaktäriseras som svag till måttlig kuperad kustterräng. Framkomligheten är mycket god med ett stort inslag av hållmark. Närmast kuststranden ligger ett brett område av ren hållmark.

Mål	Målgång sker genom stämpling på mållinjen.
Priser	NM-medaljer i guld, silver och brons till DH14 till och med DH21. Guldmedalj till segraren i DH35-DH85. Hederspriser i ungdomsklasserna.
Omklädnings/dusch	Sprint: Skyttis IP, 1000m från arenan. Medel & Lång: I direkt anslutning till arenan
Service	Första hjälpen. Servering av kall och varm mat, miniknat på medel och lång. Enklare servering på sprinten
Kamratmåltid	Kamratmåltiden 2023 utgår.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler och NM-stadgar.
Boende	Vi hänvisar till Höga Kusten Turism https://www.hogakusten.com/sv/boende
Upplevelse	Se https://www.hogakusten.com/sv/upplevelser

Tävlingsledning	Sprint	Medel/Stafett	Lång
Tävlingsledare:	Jan Isaksson, 070- 692 63 23 Leif Strandberg, 070- 131 76 08	Mikael Nilsson, 070- 263 00 35 Sverker Rytterstedt, 070- 380 10 83	Mikael Nilsson, 070- 263 00 35 Sverker Rytterstedt, 070- 380 10 83
Banläggare:	Jonas Byström, 070- 292 34 75	Lennart Strandberg, 070-231 53 88	Stefan Sjölund 073- 847 29 38
Bankkontrollant:	Oskar Forsberg, 070-314 45 45	Jonas Hälldal, 070- 579 59 33	Börje Pauler, 070-366 06 39
Tävlingskontrollant:	David Kjellqvist, ÅOF	David Kjellqvist, ÅOF	David Kjellqvist, ÅOF



Välkommen till Örnsköldsvik, Höga Kusten!