



PM Loffelunken 2012

Östersunds OK önskar samtliga löpare hjärtligt välkomna!

Samling/Parkering: Samling vid Orrvikens skola. Parkering i närheten av skolan

Klasser och ca banlängder:

H/D 10	1910m	D21	3120m	Ö1(vit)	1910m
H/D 12	2200m	H21	3530m	Ö2(gul)	2200m
H/D 14	2650m	D40	2710m	Ö4(orange)	2650m
D16	2710m	H40	2960m	Ö5(röd)	2710m
H16	2710m	D50	2710m	Ö7(blå)	2960m
D20	2960m	H50	2960m		
H20	3120m	D60	2650m		
		H60	2710		
U1(grön)	1630m	D70	2200m		
U2(vit)	1910m	H70	2650m		
U3(gul)	2200m	H80	2200m		
U4(orange)	2650m				

Start: Första ordinarie start kl. 11.00. Ca 800 m orange/vit snitsel, alla klasser. Fri starttid mellan 11.00-12.30 för U-klasser och öppna klasser. Dessa klasser startstämplat då de ger sig iväg. Övriga klasser: avprickning 2 min innan start. Ungdomsklasser får kartan 1 min innan start. HD 21 och äldre får kartan i startögonblicket. Ingen tidsredovisning i U1.

Stämpelsystem: EMIT. Hyrda brickor hämtas i sekretariatet. Kostnad 20 kr. Var noga med att kontrollera att numret på din EMIT-bricka stämmer med startlistan. Borttappad hyrbricka ersätts med 300kr. Brickan nollas vid start. För öppna klasser och U-klasser nollning i startögonblicket. För övriga klasser nollning vid ingång i startfålla. Målgång sker genom att stämpla på stämpelenhet vid mållinjen.

Nummerlappar: Bäres av alla föranmälda ungdomar (både åldersklasser och U-klasser). Självservering vid start.

Skuggning: Kartor för skuggning finns att köpa vid direktanmälan. Pris 10kr

Direktanmälan:	Anmälan till öppna klasser och U-klasser vid TC mellan kl.10 och 12. Fri starttid 11.00-12.30. Avstånd till start, se ovan. Avgift ungdom 50 kr, övriga 90 kr. Hyrbricka 20 kr.	
Miniknat:	Start och anmälan 10.30-11.30 vid TC. Avgift 20 kr.	
Terräng:	Skogsmark med rikligt antal stigar. Svag till måttlig kupering och mestadels god framkomlighet. Respektera tomtmark. Tänk på att vara noggrann med att kontrollera kodsiffran då det är tätt mellan kontrollerna.	
Karta:	Skala 1:7500, 5 meters ekvidistans. Färgutskrift. Kontrolldefinitionen erhålls lös och är även tryckt på kartan.	
Dusch/Toalett:	Dusch i omklädningsrum i Orrvikens skola. Toalett finns i omklädningsrummen. Ta av orienteringsskor utomhus. Det är inte tillåtet att tvätta skor i omklädningsrummen. Lämna inget utan uppsikt i omklädningsrummen.	
Servering:	I anslutning till målet finns marketenteri	
Prisutdelning:	Samtliga löpare i ungdomsklasserna får pris. Bland äldre och öppna klasserna lottas ett pris ut bland alla deltagarna. Prisutdelning sker när tävlingen är klar, meddelas av speaker. Deltagare i miniknat får pris direkt vid målgång.	
Bad lördag kväll:	Tack vare vår sponsor Storsjöbadet håller Storsjöbadet öppet för alla barn och ungdomar som deltagit i Loffelunken kl.18.00 – 20.00. Samling 17.50 för genomgång av regler. OBS: Endast en badvakt finns på Storsjöbadet under kvällen, föräldrar och ledare ansvarar för sina barn och ungdomar.	
Tävlingsledning	Tävlingsledare	Marcus Amrén 070-973 63 47
	Banläggare	Magnus Oredsson