



ULTRALÅNG-SM 2024

ORIENTERING

BULLETIN 1

Ultralång-SM 10 aug
med Swedish League

Ultralång-SM Veteran 11 aug

Grövelsjön, Dalarna

Svenska Orienteringsförbundet
Dalarnas Orienteringsförbund
Grövelsjöfjällens OK



ULTRALÅNG-SM 2024
Grövelsjöfjällens OK

Välkommen

Genuint, fjällnära, vildmark!

Så har vi valt våra ledord. Ultralång-SM är ett kraftprov, en extrem fysisk utmaning där hjärnan ska funka hela vägen in i mål för att lyckas.

Skogarna i Grövelsjöfjällen är fantastiska för orientering och stora delar ingår i "[Gränlandet](#)", ett stort spännande naturområde om mer än 2000 kvkm skyddad natur som också sträcker sig in i Norge.

Vi är också i Sapmi och i samernas renbetesland. Respekt för djur och natur ligger därför naturligt när man vistas i dessa marker.

I detta orienteringsparadis bjuder vi på variation för de längsta banorna – ju längre bana desto större blir terrängvariationen. Det blir tuffa banor i naturen som är storslagen, vacker och samtidigt bjuder på orienteringsproblem av vitt skild karaktär.

Veteranerna kommer erbjudas det finaste vi har att bjuda, så resan för dem blir njutning hela långa vägen! Självklart kommer även en publiktävling och träningstillfällen erbjudas.

Vi hälsar er välkomna till nordvästra Dalarna och Grövelsjöfjällen!

Sven Lundbäck

Tävlingsledare



Organisation

SM arrangeras av Svenska Orienteringsförbundet, Dalarnas Orienteringsförbund, Grövelsjöfjällens OK och med stöd av Särna SK, Älvdalens IF OK, Idrefjällens OK.

Tävlingsledare Sven Lundbäck sven.lundback@gmail.com
072-085 1056

Biträdande tävlingsledare: Erik Stålnacke

Banläggansvarig: Per Forsgren

Arenaansvarig: Göran Andersson

Media: Ola Granath

SOFT coach: Fredrik Ahnlén

Tävlingskontrollant: Kristian Dahlström

Bankkontrollant: Mats Wallin

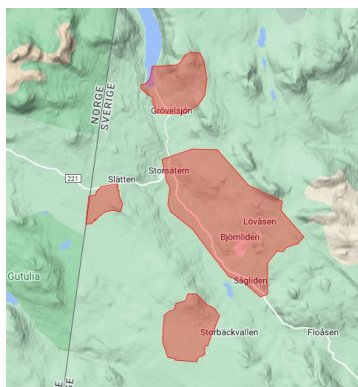
Kartkontrollant: Roger Eklund



Karta/bana

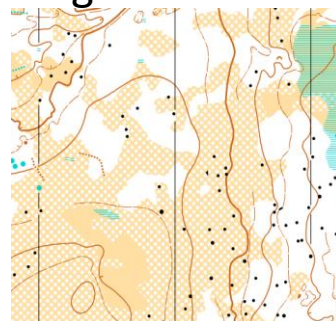
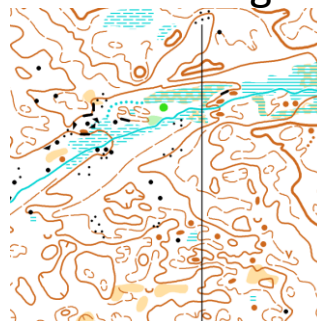
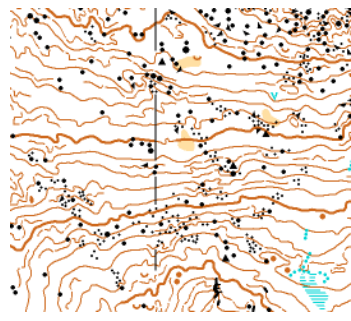
Kartan är ritad 2017-2023, skala 1:15 000 för junior och senior, övriga digitaltryck i skalor enligt regelverket.

Avlysningen täcker 72 kvadratkilometer. Befintliga kartor hittar man på [Omaps.net](https://omaps.net), på [Livelox](https://livelox.com) finns banor med löparens vägval från tidigare arrangemang i området.



Offsettryckta kartor för juniorer och seniorer i SM. Juniorer och seniorer kommer erbjudas tuffa banor.

Veteraner får banor i fin och lättframkomlig terräng.

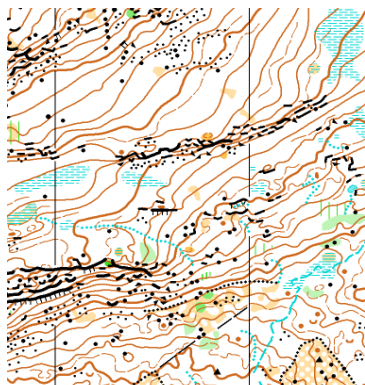


Program

Lördag 10 aug Ultralång-SM junior, senior, Swedish League
Publiktävling medeldistans

Söndag 11 aug Ultralång-SM Veteran (35+)
Öppna banor

Terrängbeskrivning



Ultralång-SM junior och senior lör 10/8

Det stora tävlingsområdet kännetecknas av orörd vildmark, och består av ett antal olika terrängtyper. I de högst belägna områdena finns detaljfattiga flacka halvöppna lågfjällspartier.

En stor del av området består av gles tallskog med hård botten och mycket god löpbarhet. Det finns såväl detaljfattiga sluttningar som relativt detaljrika gropterrängsområden, samt måttligt kuperade områden med normal detaljrikedom varvade med myrmark.

En del vidsträckta myrmarkspartier finns inom tävlingsområdet. I anslutning till dessa är ibland marken mjukare och det finns en del granskog med sämre sikt.

I de lägre partierna, främst ner mot Grövlan, är det mer sten. Det finns såväl en hel del stora stenar och bitvis även stembunden mark vilket sänker löphastigheten. Här är också sikten betydligt sämre, då skogen till övervägande del består av gran.

Även om större delen av tävlingsområdet har svag till måttlig kupering, finns partier med stark kupering, branta sluttningar och stora höjdskillnader. Detta berör främst senior-SM. Den totala höjdskillnaden i området är cirka 250 m.

Tävlingsområdet ligger till största del inom naturreservat, där skogen är till synes opåverkad av modernt skogsbruk. Området genomkorsas av någon enstaka skogsväg, och där finns även någon enstaka stig, i övrigt är planbilsdetaljer sällsynta.

Utanför reservatsgränsen bär skogen tydliga tecken på hyggesbruk.



Terrängbeskrivning

Ultralång-SM veteraner söndag 11/8

En stor del av området består av gles tallskog med hård botten och mycket god löpbarhet. Det finns detaljfattiga sluttningar men även relativt detaljrika höjdformationer. Sikten är generellt mycket god.

En del vidsträckta myrmarkspartier finns inom tävlingsområdet. I anslutning till dessa är ibland marken mjukare och det finns en del granskog med sämre sikt.

I de lägre partierna, främst ner mot Grövlan, är det mer sten. Såväl en hel del stora stenar och bitvis även stembunden mark vilket sänker löphastigheten. Här är också sikten betydligt sämre, då skogen till övervägande del består av gran.

Tävlingsområdet har svag till måttlig kupering.

Tävlingsområdet ligger till största del inom naturreservat, där skogen är till synes opåverkad av modernt skogsbruk. Området genomkorsas av någon enstaka stig, i övrigt är planbilsdetaljer sällsynta.



Publiktävling medeldistans lördag 10/8

Skogsmark med delvis detaljerade områden i en större sluttning, men det finns även detaljfattig sluttning. Steniga partier förekommer. Ungdomsbanorna går i stigrikt område. Sikten är god till mycket god på större delen av området, begränsas av tätare skog där gran växer.

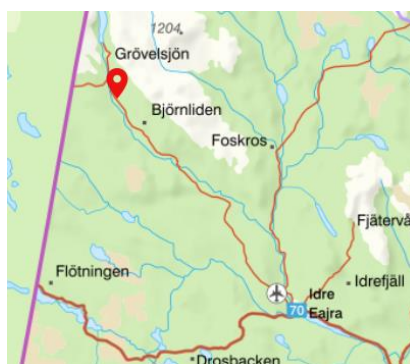


Tävlingsplats

Arenan för alla tävlingar är i Storsättern i Grövelsjön, i nordvästra Dalarna på gränsen mot Norge. Du tar dig hit genom att ta tåget till Mora, sedan buss. Bo i Storsättern så är arenan inom gångavstånd. Tidtabeller hittar du på dalatrafik.se.

Det går även att köra egna fordon hit.

Vi planerar att med OK Lalle ordna en buss direkt från Veteran-VM i Finland, läs mer här [Lalle Idrott och Resor](#)



Logi

Området Grövelsjöfjällen är en populär destination sommar som vinter. Det kan vara god idé att i tid boka logi. Vi hänvisar till <https://grovelsjon.com/boende/>. Där finns många alternativ såsom stugor, hotell, vandrarhem, fjällstation och camping.

Avlyst område

I enlighet med tävlingsregler från Svenska Orienteringsförbundet är angivet tävlingsområde avlyst från träning och tävling till och med 2024-08-11.

Träning i området med karta eller annan motsvarande utrustning för vägvalsträning är inte tillåten under någon tid fram till tävlingsdagarna. Avlysningen gäller alla personer som genom sin kunskap om området kan påverka resultatet i tävlingarna. Det innebär även att den som inte är med i tävlingarna, inte heller får träna i området, om denne senare överför sådan kunskap till någon av deltagarna i tävlingen.

Det är dock tillåtet:

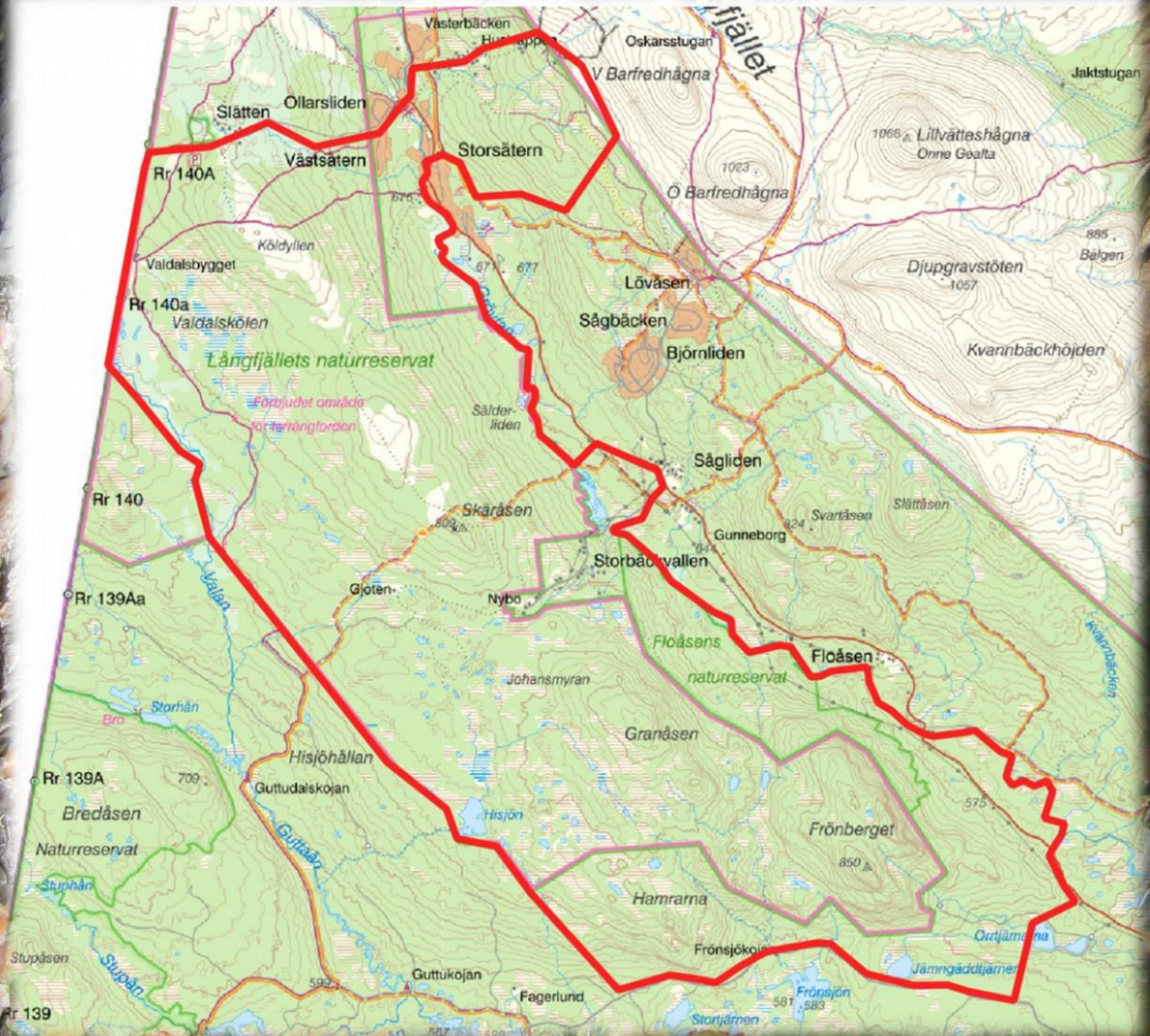
- att vistas och bo i stugor och campingplatser som finns inom avlyst område samt de nödvändiga transporter för att ta sig till och från boendet,
- att passera genom området på bilvägar,
- att använda preparerade skidspår utan att karta eller motsvarande utrustning används,
- att vistas med karta på den yta som Naturpasset 2023 "Nybo" täcker under tidsperioden 2023-06-20 till 2023-09-01.

Kartan Valdalsbygget ingår i avlyst område både 2023 och 2024 och är därmed inte tillgängliga för träning enligt ovan.

Detaljerad karta nedan.



Karta över avlyst område





Träningsmöjligheter

7-8/8 Två enklare **träningstävlingar** medeldistans i Norge, Elgå, ca 25 km från Grövelsjön på nyritad karta. Mer info och anmälan på norska Eventor [Elgåsprinten](#).

7-11/8 Träningsbana Grövelsjön 60 kr

20/6-1/9 Naturpass på 3 olika områden, kartor köps hos återförsäljare i Grövelsjöområdet. Mer info hittar du på [Naturpasset.se](#). 80kr/st, swishas på plats.

Naturpass med mera i Idre, Särna, Hållbovallen, Älvdalen.

Det går att köpa följande tryckta kartor för hemleverans:

- Lövåsen 1:15 000 (delvis avlyst) 100 kr
- Valdalsbygget + Nybo 1:15 000 (hela området avlyst) 100 kr
- Jakobshöjden 1:10 000 50 kr
- Naturpasskartorna 2024

Maila din beställning till sven.lundback@gmail.com. Ange karta, antal och leveransadress. Inga digitala kartor säljs.

Tävlingsregler

SOFT:s regelverk kompletterat med PM för tävlingen.

Tävlingsklasser

Alla SM-klasser för junior, senior och veteran har klassvis gemensam start. Alla banor är ogafflade.

Alla tävlingar kommer ha EMIT EKT som stämplingssystem.

SM, Ultralång distans 10 aug 2024

Preliminära uppgifter	Banlängd (km)	Segrartid (min)
D18	12,7	95
H18	14,9	95
D20	15,8	115
H20	18,1	115
D21	20,3	150
H21	25,0	150





Publiktävling 10 aug 2024

Ordinarie klassindelning medeldistans samt öppna banor.
Fri minutstart i alla klasser.

SM, Ultralång distans Veteran 11 aug 2024

DH35-DH85 har 175 % av ordinarie segertider för
långdistans. Öppna banor.

Deltagande i SM-klass

I SM-klass för juniorer och seniorer saknar rankingkrav då det är masstart, alltså behöver man inte vara rankad för att delta.

Då tävlingen ingår i Swedish League gäller även att *tävlingen är öppen för deltagande av löpare i utländska klubbar*, läs mer här om vilka som tävlar om SM-medaljerna.

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/tavlingar/sm-usm/forutsattningar-for-sm-deltagare/>



I **Veteran-SM** får alla delta, men endast löpare för svensk klubb eller svenska medborgare kan tävla om medaljerna.

Det är tillåtet att tävla i både senior-SM och veteran-SM.

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/tavlingar/sm-usm-veteran-sm/forutsattningar-for-deltagare-i-veteran-sm/>

Anmälan

Anmälan kommer ske på Eventor, öppnas då inbjudan publiceras.

