



INBJUDAN

30 aug USM sprint
31 aug USM långdistans
1 sept Distriktsstafett





Härnösands OK hälsar välkommen till USM i orientering 2024

Träningspaket

För mer information se Härnösands OK's hemsida: [Träningspaket \(harnosandsok.se\)](https://www.harnosandsok.se).

Klasser

D15, H15, D16 samt H16 i de individuella USM-klasserna.

Segrartid enligt SOFT:s regler för USM.

Distriktsstafetten:

Distriktsstafetten avgörs med fyra sträckor i följande löpordning: D16-H15-D15-H16. Distriktet ska i första hand bilda lag så att ålder stämmer överens med sträcka. I andra hand får yngre delta på sträcka för äldre (gäller även yngre än 15 år). På samma sätt får flickor delta på pojksträcka så länge ålderskravet hålls (D15 får delta på H15-sträcka – och H16-sträcka – och D16 får delta på H16-sträcka. Däremot får D16 inte delta på H15-sträckan). Kombinationslag med sammansättning enligt ovan är tillåtet.

Masstarten:

Individuella tävlingar för de deltagare som ej deltar i distriktsstafetten. Tävlingarna kommer att avgöras med masstart i två klasser: Masstart damer och Masstart herrar. Masstarten avgörs parallellt med distriktsstafetten. Segrartid enligt SOFT:s anvisningar. Se PM.

Publiktävling

Publiktävling arrangeras på lördag parallellt med USM-tävlingarna. Se separat inbjudan i Eventor.

Anmälningavgifter

Sprint och långdistans: 420 kr/disciplin
Stafett: 1680 kr/lag
Masstart dam/herr: 420 kr/deltagare

Rätt att delta

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

Anmälan:

Anmälan till tävlingarna sker via Eventor, av deltagarna själva eller av respektive distrikt. Anmälan till distriktsstafetten görs av distriktet. Sista anmälningdag för sprint, långdistans och distriktsstafett (endast antal lag) är söndag 18 augusti i Eventor.

Laguppställningar till distriktsstafetten lämnas distriktsvis i Eventor senast lördag kväll den 31 augusti, se vidare i PM. Anmälan till Masstartsklasserna görs i tävlingsexpeditionen på gymnasiet lördag kväll eller enligt instruktion i PM.

Efteranmälan:

Senast söndag 25 augusti i Eventor.
Efteranmälan debiteras med 50 % högre avgift.

Avgifter och beställning av mat och logi

Mat och logi beställs av respektive distrikt via särskild beställningslänk i Eventor senast torsdag 15 augusti. Kom ihåg att beställa fältmåltider för de som bara springer stafetten, görs i Eventor för resp. löpare.

Deltagarpaket:

Frukostpaket 130 kr (lördag, söndag).
Kvällsfikapaket 100 kr (fredag, lördag). Middag: 110 kr (lördag).

Fältmåltid:

Ingår i anmälningavgiften fredag, lördag och söndag. Fredagens fältmåltid serveras som middag på arenan efter tävling och dusch. Kom ihåg att beställa fältmåltid i Eventor till stafettlöpare som ej deltar fre - lör.

**Specialkost:**

Anmälan av specialkost sker av deltagarna via särskild beställningslänk i Eventor.

Ledarpaket:

400 kr/person (fältmåltid fredag, fältluncher lördag och söndag, ledarträffsfika).

Logi:

160 kr (2 nätter). Logi på hårt underlag i Härnösands gymnasiums lokaler. Bokas för både löpare och ledare.

Busstransport

Distrikt som kommer med tåg på fredagen kan promenera till karantänen enligt anvisning i PM alternativt ta lokaltrafiken, buss 503.

Arrangören ordnar busstransport för samtliga löpare och ledare på lördag och söndag mellan logi och arenan, transporten ingår i anmälningsavgiften. Observera att inga egna distriktsbussar får köras till arenan lördag. Distriktsbussar får *hämta* löpare och ledare efter söndagens stafett, se detaljerad information i separat PM.

Betalning:

Fakturering av anmälningsavgifter till sprint och långdistans görs till respektive klubb. Fakturering av distriktsstafett, Masstart dam och herr samt tilläggstjänster görs till respektive distrikt. Betalningsvillkor 30 dagar.

Studiebesökspaket

Se separat inbjudan i Eventor.

Samlingsplats sprint

Samling/karantän i Landgrenshallen, Eriksbergsgård 11, Härnösand.

<https://maps.app.goo.gl/yqtZDAP6kcQb3V7z5>

Distrikt som kommer med bussar/minibussar parkerar i anslutning till karantänen enligt separat PM. Publik använder allmän parkering i

centrum och runt arenan på Mellanholmen. Gratis parkering med P-skiva i 2 h gäller.

Samlingsplats Långdistans och stafett

Härnösands OK's klubbstuga, Vårdkasen.

<https://maps.app.goo.gl/R5eybaRXhYbfGpGUA>

Bussning för USM-löpare och ledare mellan logi och arenan (ingår i anmälningsavgiften).

Ingen karantän dessa tävlingsdagar.

För publik samt deltagare i publiktävlingen: parkering vid Vårdkasens slalombacke, följ p-vaktens instruktioner.

Avstånd publik-P – arena: max 1000 m, ca 60 höjdmeter stigning.

Stämplingssystem

SportIdent. Eget bricknummer ska anges i anmälan annars tilldelas hyrbricka. Hyra av SI-löparbricka 50 kr. Borttappad löparbricka debiteras klubben med kostnaden för ny pinne.

För USM sprinttävlingen används Touch Free SportIdent Air+ funktion. Som löpare har du möjlighet att hyra SIAC-löparbricka med Air+funktion för 50 kr. Detta beställs i Eventor som tilläggstjänst i samband med anmälan. Borttappad SIAC-löparbricka debiteras klubben med kostnaden för ny bricka. Touchfree-stämplingen kräver att löparen använder SIAC som löparbricka men enheterna stöder även klassisk stämpling.

Om du använder en egen SIAC-bricka, kom ihåg att kontrollera batteristatus i god tid innan tävlingen så att du har möjlighet att få det bytt, det kommer inte gå att hyra SIAC- bricka på plats.

Kartor**Sprint**

Härnösand, skala 1:4000, ekvidistans 2,5 m.

Reviderad 2024 av Nils-Göran Olsson



Lång och Stafett

Vårdkasen, skala 1:10 000, ekvidistans 5 m.
Reviderad 2023 - 2024 av Nils-Göran Olsson

Avlysta områden

Tävlingsområdet för långdistans och distriktsstafett är avlyst och förbjudet att vistas i fram till dess tävlingarna är avgjorda. För sprinten är det tillåtet att vistas i det avlysta området men inte att testa potentiella bansträckningar. Till det räknas t.ex. att provlöpa, provgå eller att aktivt på plats studera och analysera terrängen i det avlysta området. På tävlingsdagen är dock sprintområdet helt avlyst från kl 10. Info om avlysningarnas utbredning framgår av Eventor.

[Eventor - Tävlingsinformation: Ungdoms-SM, lång \(orientering.se\)](#)

Terräng Sprint

Terrängtyp: Tävlingsområdet består i sin helhet av stadsmiljö där de olika delarna har olika karaktärsdrag: större offentliga byggnader med varierande former och mellanliggande öppna ytor; öppna parkmiljöer; äldre tät trähusbebyggelse med smala gator; centrumhandelsmiljö med torg och större byggnader. Tävlingsområdet genomkorsas av en större trafikerad väg som är förbjuden att beträda annat än vid markerade passager.

Kupering: Tävlingsområdet består huvudsakligen av en större och något böljande sluttning. Höjdskillnaden mellan högsta och lägsta punkt är 40 m.

Framkomlighet: Framkomligheten är mycket god i hela tävlingsområdet. Underlaget består huvudsakligen av asfalt och gräs, med vissa inslag av grus. Det finns ingen vegetation som sätter ned löpbarheten. Det finns ett par rätt branta sluttningar som framgår av kartan. Som i många offentliga miljöer finns ett antal

planteringar, murar och staket som skulle kunna hoppas över men som är förbjudna att passera utifrån karttecknen de är ritade med.

Terräng långdistans och stafett

Terrängtyp: Skogsmark med gles hållmarkstallskog på höjderna och i övre delen av sluttningarna, samt vuxen granskog i varierande åldrar längre ner i sluttningarna och i dalgångarna. Tävlingsområdet innehåller ett varierande stignät, en större och några mindre sankmarker, och genomkorsas av en större kraftledning. Närmast mål finns ett omfattande system av stigar och skidspår som främst berör stafetten. I tävlingsområdet finns också ett par större vindkraftverk och närmast mål några större master.

Kupering: Terrängen är måttligt till starkt kuperad med stora höjdparter, flack öppen hållmark på höjderna samt branta och detaljrika sluttningar.

Framkomlighet: Framkomligheten är god i hela tävlingsområdet. I de flackare hållmarkspartierna är sikten och löpbarheten mycket god. Några sammanhängande opasserbara branter, ett antal klapperstensfält, samt några mindre hyggen och grönområden som sätter ned löpbarheten finns redovisade på kartan.

Klädsel

Sprint

Inget krav på heltäckande klädsel. Skor med metalldubb får inte användas.

Start

Sprint: Första start 15:00

Alla löpare ska vara i karantänen senast 14.30.

Långdistans: Första start 11:00

Distriktsstafett: Start 09:00

Masstart Dam och Herr: Start 09:15



Omklädning och dusch

Sprint:

Omklädning och varm dusch inomhus i närheten av arenan.

Långdistans och distriktsstafett/Masstarten:

Omklädning och varm dusch utomhus vid arenan.

Ceremonier

Invigning och prisceremoni för sprint sker fredag kväll i anslutning till arenan efter fältmåltid.

Prisutdelning för långdistans sker lördag kväll på login, Härnösands gymnasium.

Prisutdelning för distriktsstafetten och Masstarten sker söndag på arenan. Medaljer och hederspriser enligt SOFT:s anvisningar.

Servering och service på arenan

På fredagen finns en enklare servering på arenan. Även i karantänen finns ett utbud av fika och lättare förtäring.

Välsorterad servering finns på tävlingsarenan på lördag och söndag.

Även Första hjälpen och sportförsäljning i någon omfattning kommer att finnas på arenan.

Orienteringsgymnasier

Orienteringsgymnasier som önskar synas på USM skickar ett mail till usm2024@harnosandsok.se för att meddela detta.

Upplysningar/Information

Ej brådskande frågor:

usm2024@harnosandsok.se

Tävlingsledare:

Anna Memmi 073-669 82 98

Magnus Nordgren 076-761 80 12

Banläggare:

Torbjörn Engberg

Per Edström

Tävlingskontrollant:

Arvid Strandberg, Ångermanlands OF

Bankkontrollant:

Börje Pauler och Lennart Strandberg,

OK Skogslöparna

Arrangörscoach:

Lennart Smedenmark, SOFT

Hemsida:

[USM 2024 \(harnosandsok.se\)](http://USM_2024(harnosandsok.se))



HÄRNÖSAND
HÖGA KUSTEN

