

ULTRALÅNG-SM 2024 ORIENTERING

INBJUDAN - BULLETTIN 2

10 augusti Ultralång-SM
med Swedish League
och publiktävling medel

11 augusti Ultralång-SM Veteran
och ungdomsbanor och öppna banor

Grövelsjön, Dalarna

Svenska Orienteringsförbundet
Dalarnas Orienteringsförbund
Grövelsjöfjällens OK



ULTRALÅNG-SM 2024
Grövelsjöfjällens OK

Justeringar

Version och datum	Justering från föregående version
V1.1 2024-05-03	Tillagt några sponsorer och samarbetspartner
V1.2 2024-07-04	<ul style="list-style-type: none">• Ändrad IT- och SOFT-coach• Tillagd info om hur boka husbilsplats• Förtydligat tävlingsnamn 11/8• Ändrad starttid öppna banor och ungdomsbanor 11/8• Kompletterad info om träningsmöjligheter• Tillagd info om dusch• Tillagt att Renbiten säljer mat på plats och att fiket vid Jotli har öppet lördag• Justerade klasser 11/8 (några öppna banor strukna och inskolning tillagd)• Justerat info, "Mycket lätt 2 km", DH10, samt Inskolning har start vid arenan 11/8• Justerade banlängder• Tillagt pris för hyrbricka 30 kr/dag• Justerade datum sista ordinarie anmälan 23/7 ULSM, 28/7 VULSM, 28/7 publiktävlingen• Tillagt att löpare för icke svenska klubbar måste ha betalt innan start• Tillagd info om miniknat• Tillagda samarbetspartner

V 1.3 2024-07-21

Sista datum för anmälan 28/7 alla tävlingar

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 "[Gränslandet](#)", ett stort spännande naturområde om mer än 2 000 km² 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



Orientering i Grövelsjön och Norra Dalarnas vildmark!

1734 gjorde Carl von Linné en, för den tiden, ultralång resa; från Falun till Röros. Linné och hans sällskap red på häst där det var möjligt, annars färdades man till fots. Efter dryga två veckor kom Linné till Grövelsjön, där han kunde konstatera "att källornas vatten var ett vatten, vars like man aldrig smakat, så för dess klarhet och köld som för dess smak". Det blir något att svalka sig med efter ett krävande orienteringslopp, kanske på stigar där Linné en gång vandrat.

Dalarnas orienteringsförbund hälsar dig välkommen till utmanade tävlingar i en sagolik fjällmiljö.

Håkan Elfving, ordförande Dalarnas OF



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 med banläggare Emma Kantarp, Robbin Kantarp, Ola Jernström

Banläggare Veteran ULSM: Tobias Eliasson, Sara Timner

Banläggare publiktävling: Ulf Hamrefors

Arenaansvarig: -

Media: Ola Granath

SOFT-coach och IT-coach: Leif Gustafsson

Tävlingskontrollant: Kristian Dahlström

Bankontrollant: Mats Wallin Kartkontrollant: Roger Eklund



Program

Lördag 10 aug

Ultralång-SM junior, senior, Swedish League, start klassvis gemensam ca 10:00 – 12:00.

Publiktävling medeldistans pågår på förmiddagen med fri minutstart mellan ca 09:30 - 12:30 så att man kan springa sin bana och komma i mål i tid för att se målgångarna på Ultralång-SM junior/senior.

Söndag 11 aug

Ultralång-SM Veteran (35+) Första start, klassvis gemensam ca 09:30 – 10:30 så att det ska finnas gott om tid att springa.

Öppna banor och ungdomsklasser fri starttid ca kl 10:40 – 12:00.

OBS, tiderna är preliminära och kan komma att justeras.



Karta/bana

Kartan är ritad 2017-2023, 5 m ekvidistans, offsettryckt i skala 1:15 000 för juniorer och seniorer i SM, övriga digitaltryck i skalor 1:10 000 och 1:7 500 enligt regelverket. Avlysningen täcker 80 km² varav 52 km² är nyritat för ULSM/VUSLM.

Kartritare SM och Veteran-SM:

Jerker Boman
PeO Derebrant
Karl-Erik Engblom
Per Forsgren
Ola Jernström
Sven Lundbäck
Rafael Miguel
Håkan Svensson
Roger Åsberg

Sedan tidigare även ritat av:

Inge Hultman
Fredrik Lindström
Eva-Lotta Löfgren
Lennart Strandberg
Erik Sundberg

Kartritare publiktävling:
Per Forsgren
Ulf Hamrefors

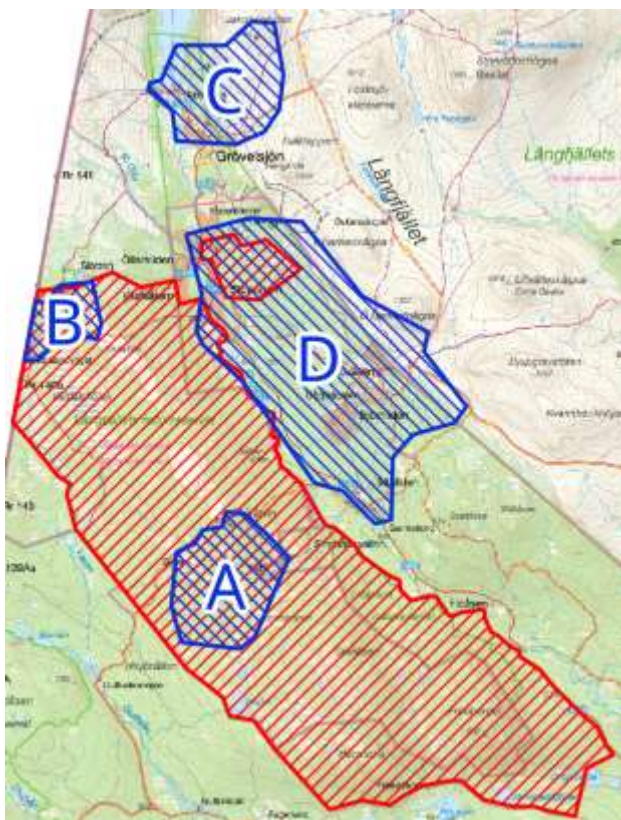
Befintliga kartor finns på Omaps.net:

- A. [Nybo](#)
- B. [Valdalsbygget](#)
- C. [Jakobshöjden/STF](#)
- D. [Lappvöll'n](#)

Dessa kartor kan köpas, se mer info under kapitel Träningsmöjligheter. Rödmarkerat är avlysningen. Mer information om avlysning i annat kapitel.

På [LiveIox](#) finns banor med löparens vägval från tidigare arrangemang i området.

33 km² är finansierat av EU LEADER.

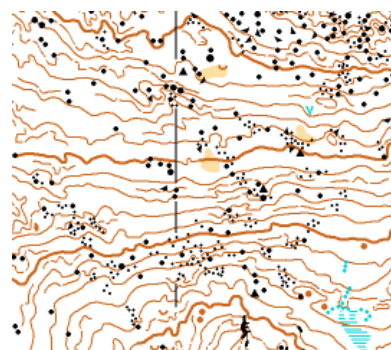
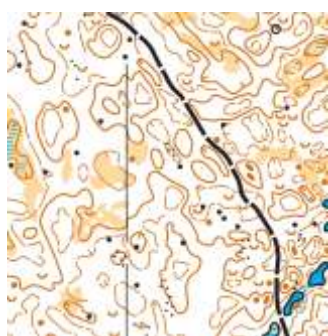
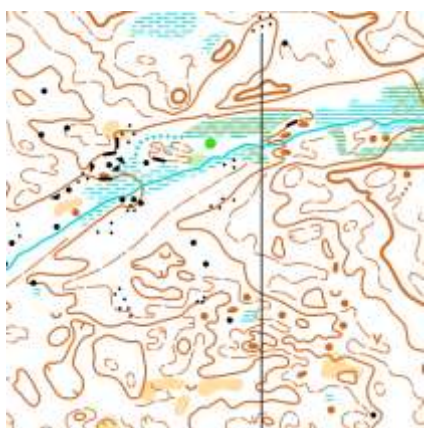


Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling. Europa investerar i landsbygdsområden



Kartprover

Ultralång-SM



Veteran-Ultralång-SM



Publiktävling



Se även laserkarta på
kartor.gokartor.se

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.



Arena

Arenan för alla tävlingar är i Storsäterna i Grövelsjön [OpenStreetMap](#), i nordvästra Dalarna på gränsen mot Norge. Du tar dig hit genom att ta tåget till Mora, sedan buss. Bo i Storsäterna så är arenan inom gångavstånd. Tidtabeller hittar du på [sj.se](#) och [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](#)





Parkering

Parkering för personbilar inom gångavstånd från arenan max 400 meter, från reservparkering max 1500 m. Kostnad 30 kr/bil och dag, eller 50 kr för båda dagarna, betalas med swish på plats. Bussar erbjuds ej parkering men kontakta tävlingsledningen för information om var avsläpp kan ske.

Husbilar och husvagnar erbjuds att övernatta på hårdgjord grusyta, notera att man ej får köra in och ut under tävlingen, bajamaja och färskvatten tillhandahålls inom gångavstånd men ingen el kan erbjudas. Förbeställs **via mail**, pris 150 kr/natt. Begränsat antal platser. **Tillgängligt 7/8 till 11/8**. Ruta är ca 6 m bred och 9 m djup, dvs inget förtält alt ingen bil på husvagn. Dragkrok utåt. Boka genom att maila **orientering.grovelsjon@gmail.com**, ange reg nummer, namn, mobilnummer, datum, först till kvarn gäller.

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. Se även samarbetspartners på grovelsjofjallensok.se.

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. 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.

Tillägg 2024-03-25

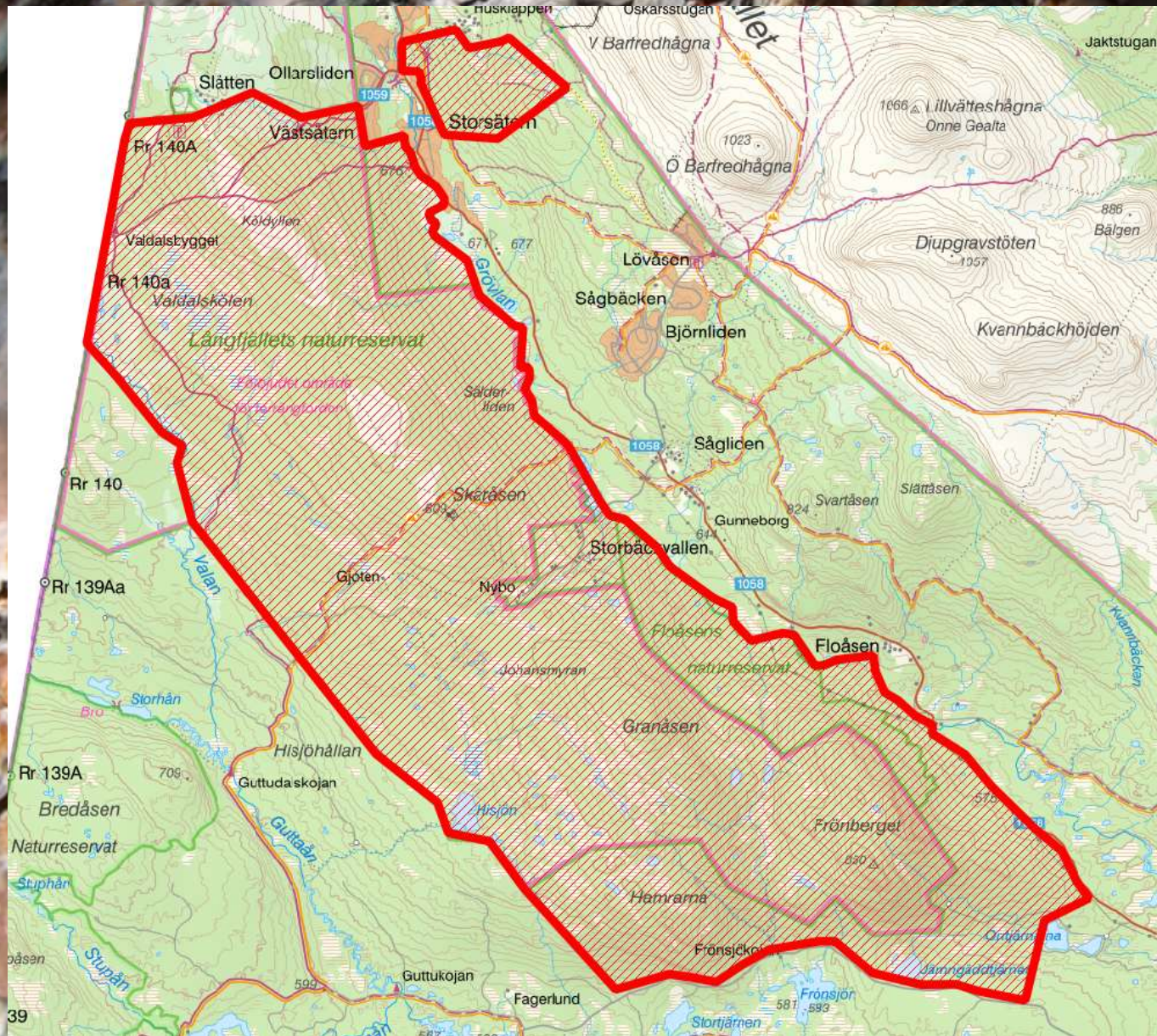
Det mindre området öster om väg 1058 är endast avlyst för publiktävlingen fram till och med 10/8 2024.

OBS! Det är dock tillåtet att delta i både ULSM och VULSM för de som har åldern inne.

Detaljerad karta nedan är justerad till att täcka något mindre område än tidigare avlysning.



Karta över avlyst område Uppdaterad 2024-03-25



Träningsmöjligheter

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



7-11/8 Träningsbana Grövelsjön 60 kr **vid Jakobshöjden /STF, delvis nyritad karta!** Ulf Hamrefors banläggare, samma som **publiktävlingen.**

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, **Bunkris brandtorn**, 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
- STF/Jakobshöjden 1:10 000 50 kr
- Naturpasskartorna 2024 80 kr/st

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

Tävlingsregler

SOFT:s regelverk kompletterat med PM för tävlingen.

Tävlingsklasser

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

Juniorer och seniorer kommer erbjudas tuffa banor.

Veteraner får banor i fin och lättframkomlig terräng.

SM, Ultralång distans 10 aug 2024

Banorna är något längre än rekommendationerna för vi vill bjuda på så mycket orientering som möjligt i den fantastiska terräng vi erbjuder. SOFT har godkänt banlängderna.

Klass / prel banlängd	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	24,8	150

Publiktävling 10 aug 2024

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

Klass/Prel banlängd	Damer (m)	Herrar (m)
10	2080	2080
12	2300	2300
14	3020	3020
16	3630	3630
18	3420	3480
20	3680	3930
21	4020	4580
35	4020	4580
40	3490	4080
45	3430	3930
50	3420	3680
55	3090	3420
60	3090	3390
65	3090	3070
70	3150	3160
75	2640	2650
80	2030	2050
Öppna banor		Svårighetsgrad
Inskolning	1710	Grön
Öppen Mycket lätt 2	2080	Vit
Öppen Lätt 2,5	2300	Gul
Öppen Medelsvår 3	3020	Orange
Öppen Svår 3	3160	Blå
Öppen Svår 5	4580	Svart

SM, Ultralång distans Veteran 11 aug 2024

Klass/ prel banlängd	Damer (km)	Herrar (km)
35	12,4	15,3
40	11,1	15,3
45	11,1	13,4
50	9,6	12,4
55	8,7	11,1
60	8,1	11,1
65	7,0	9,6
70	5,4	8,1
75	5,1	7,0
80	5,1	5,4
85	5,1	5,4

Ungdomsklasser och öppna banor 11 aug 2024

Ungdomsbanor och öppna banor har fri starttid efter att alla VULSM-klasser har startat. Klasserna märkta med *) har start vid arenan.

Öppen klass	Motsvarar klass	Prel banlängd (km)	Svårighetsgrad	Skala
	Inskolning *)	2,1	Grön	1:7500
Mycket lätt 2 km *)	DH10 *)	2,2	Vit	1:7 500
Lätt 2,5 km	DH12	2,2	Gul	1:7 500
Medelsvår 3 km	DH14	3,8	Orange	1:7 500
Svår 3 km		3,1	Blå	1:7 500
	DH16	5,4	Violett	1:7 500
Svår 5 km		5,1	Svart	1:7 500
Svår 7 km		7,0	Svart	1:10 000
Svår 10 km		9,6	Svart	1:10 000

Stämplingssystem

Alla tävlingar kommer ha EMIT EKT med papperslapp som backupsystem. Ange eget bricknummer vid anmälan annars tilldelas en hyrbricka, **kostar 30 kr/dag**.

GPS

Ett antal utsedda löpare ska bära GPS-sändare vilken tillhandahålls av arrangören. Meddelande om vilka löpare som skall bära GPS-sändare publiceras i Eventor senast dagen innan tävlingen.

Det är obligatoriskt att bära GPS om man blir tilldelad en. Det är tillåtet att ha egen väst till GPS:en.

Vätska

Vätska erbjuds på ett antal platser för samtliga banor med beräknad segrartid över 50 minuter. Dock kommer vi på grund av terrängens beskaffenhet inte kunna möta kravet på vätska var 30:e minut, så de som önskar tätare tillgång på vätska hänvisas till att medtaga egen vätska. Vatten i rinnande vattendrag är generellt fullt drickbart.

Ombyte **och dusch**

Det tillhandahålls tält vid arenan för ombyte **med möjlighet till tvagning i kallt vatten**. Ett fåtal duschar erbjuds inom 2 km **avstånd lördag och söndag**.

Mat

Förutom en enklare servering (marka) med fika kan mat förbeställas i Eventor. Mat serveras lördag och söndag av Renbiten. Beställning och detaljer kring innehåll kommer senare.

Vid Jotli på lördag kommer fiket hålla extra öppet. Målet för publiktävlingen är där.

Start

ULSM lör 10 aug: Transport till förstart för juniorer och seniorer ombesörjs av arrangörerna. Från arena några hundra meter till upphämtningsplats. Från förstart till start några hundra meter.

Exakta tider för transporter och alla relevanta avstånd publiceras i Bulletin 3 (PM).

Publiktävling lör 10 aug: deltagare tar sig till fots till start ca 1 km och tillbaka från mål (som är utbrutet) ca 1 km.

VULSM samt öppna klasser söndag 11 aug: deltagare tar sig till fots till start max 2 km, OBS, "Mycket lätt 2 km", DH10 och INSKOLNING har start vid arenan.





Deltagande i SM-klass

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

Då tävlingen dessutom 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 i tävlingsreglerna 3.4.5.

<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

All anmälan sker via Eventor.

Ordinarie anmälan senast: ~~28/7 alla tävlingar~~ ~~VLSM, 28/7 publiktävlingen~~

Efteranmälan möjlig till 6/8 till 50% högre avgift.

Direktanmälan möjlig i öppna klasser på publiktävlingen samt på öppna klasser på VULSM.

Ordinarie anmälningsavgift **VLSM** juniorer och seniorer 650 kr, efteranmälan 50% tillägg dvs 975 kr **efter 23/7.**

Ordinarie anmälningsavgift **VULSM** 200 kr , efteranmälan 50% tillägg dvs 300 kr.

Ordinarie anmälningsavgift **publiktävling** vuxna 180 kr, ungdom 80 kr, efteranmälan 50% tillägg dvs vuxna 270 kr och ungdom 120 kr.

Öppna klasser vuxna 180 kr, ungdom 80 kr.

Löpare i öppen klass kan betala på arenan med swish.

Löpare för svenska klubbar faktureras i efterhand.

Löpare för icke svenska klubbar ska ha betalt startavgifterna i förväg via banköverföring (eller senast på arenan).

Runners for non Swedish club must pay before start – add name as info and e-mail orientering.grovelsjon@gmail.com.

Swedbank BIC SWEDSESS or SWEDSESSXXX

IBAN SE34 8000 0818 7700 4355 2066 (Clearing 8187-7 Konto 4 355 206-6)

If you pay with cash, bring SEK. Pay at "Sekretariat" close to the finish. If you payed late, bring proof, otherwise you must pay twice and later get money tranferred back minus transfer costs.

Miniknat

Lördag kommer det finnas en kulturell miniknat (lämplig även för vuxna!) vid målet på publiktävlingen.

Prel en enklare miniknat även på söndag, självbetjäning och frivilliga avgifter, Självbetjäning och "Festis" till de som gått banan.

I dagsläget kan vi tyvärr ej erbjuda någon barnpassning.



Samarbetspartner

Storsätra Fjällhotell (rabatt logi, se [logisidan](#))

STF Grövelsjön

Lövåsgårdens Fjällhotell

Fjällposten

Renbiten

LETRO Sport

EMIT

Jotli fjällbondegård



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN



Sponsorer

EU LEADER

Älvdalens kommun

GTF



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling, Europa
investerar i landsbygdsområden



Älvdalens kommun
Älvdalen tjelste

SOFT's huvudpartner

SILVA

Idre Fjäll

Folksam



Fabege





ULTRALÅNG-SM 2024
Grövelsjöfjällens OK

