



OK Älgen hälsar dig välkommen till DM i Medeldistans 5 september, 2009

Samlingsplats

Lilla Häggvik, 6 km söder om Grums. Vägvisning från E18 i Liljedalskorsningen, 5 km söder om Grums, därefter ca 1 km. Koordinater, N59°17.931, E13°03.902.

Parkering

Parkering sker i anslutning till arenan. Avgift 10 kr.

Start

Första ordinarie start 11:00. Orange/vit snitsel 900 m asfalterad väg, för samtliga klasser. Öppna klasser, U-klasser och inskolning har fri starttid mellan 10.45 och 12.00.

Efteranmälda startar före första ordinarie löpare i respektive klass. För klasserna HD18 och äldre gäller att kartan tas i startögonblicket. Inskolning, U-klasserna samt de öppna klasserna har startstämpling.

Direktanmälan/Öppna klasser

Anmälan vid arenan mellan 09:45 – 11:15.

De klasser som man kan anmäla sig till på tävlingsdagen är H10 och D10, (tilldelas starttid), inskolning, U1, U2, U3, U4, samt de öppna klasserna, Ö2, Ö4, Ö7 och Ö8.

Slopade klasser

Klasserna D75 och D80 utgår.

Karta

"Häggvik", del av 5-dagarskartan ritad 1996 av Roar Valstad. Kartan har genomgått en omfattande revidering 2009 av Jan-Olov Andersson. Området är tidigare använt på ÄlghÄlgen 2005. Offset-tryckt karta. Lös kontrollbeskrivning men finns även tryckt på kartan.

Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m.

Terrängbeskrivning

De lättare banorna går i huvudsak genom kulturmark med ett fåtal stigar. De svårare banorna går i huvudsak genom skogsmark.

Kupering: Måttlig kupering med flera detaljrika höjdparter.

Framkomlighet: I allmänhet god framkomlighet. Inslag av mindre berghällar, ungskogsområden och grönområden. Flera gallringsområden med fälld sly förekommer. Vegetationen består i huvudsak av barrskog med inslag av mindre hyggen och sankmarker.

Snitsel

För ungdomsbanorna (Inskolning, U1-3, HD10, HD12) har vit snitsling gjorts längs några otydliga stigar och även några nya stigar. Nya stigar är inritade med banpåtryck endast för dessa klasser.

Stämpling

SportIdent används. Kontrollera att du får ljus- och/eller ljudsignal vid stämpling. Om du inte får bekräftelse stämpla med stiftklämman i reservruta på kartan och lämna kartan i sekretariatet efter målgång. Hyrbrickor lämnas ut vid sekretariatet. Kostnaden 25 kr faktureras klubben. Borttappad bricka ersätts med 300 kr.

Skuggning

De som ska tävla i DM-klass får inte före sin egen start skugga ungdom.

Förbjudet område

All tomtmark plus de på kartan markerade områdena.

Nummerlappar

Nummerlappar bäres av klasserna H21 och D21. Självservering vid starten.

Radio

Förvarning för klasserna H21 och D21.

Sen start

Upp till 30 minuter efter starttiden.

Maxtid

2,5 timmar.

Löpare som utgått/brutit

Löpare som utgår måste passera mål och/eller utläsningsfällan för registrering.

Toaletter

Toaletter finns **endast** vid arenan.

Överdragskläder

Kan lämnas vid starten.

Service på arenan

Servering, miniknat, barnpassning och sjukvård.

Miniknat

Start mellan 10:00 och 11:00.

Avgift 10 kr. SportIdent används, medtag egen pinne. Ett fåtal pinnar finns för utlåning. Pinnar som ska användas under tävling får användas även på miniknat.

Dusch

Tempererad utomhusdusch i anslutning till arenan.

Priser/Prisutdelning

Sedvanlig gemensam medaljutdelning i DM-klasserna. Inskolning och U-klasser kan hämta sitt pris direkt efter målgång. På de öppna banorna lottas ett pris ut i varje klass.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler gäller i samtliga klasser.

Tävlingsjury

Sören Johansson, VOF
Elisabeth Annersand, OK Tyr
Kjell Johansson, Skattkärrs IF

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare:	Conny Gunnarsson	0555 – 914 47
Banläggare:	Jan-Olov Andersson	054 – 18 75 18
Tävlingssekreterare:	Anna Eriksson	0555 – 618 47
Tävlingskontrollant:	Sören Johansson	054 – 87 14 01
Bankontrollant:	Hans Lidén	0533 – 331 01
Pressansvarig:	Lottie Lindh	0555 – 129 54

Välkomna och lycka till i skogen!