

Tävling

Måndag 12: Individuell sprinttävling med 5 banor. Bana A: 2,2, B: 1,7, C: 1,4 D: 1,2, E: 1,1 km. Fri start mellan kl. 17.00–18.30 med 30 sekunders startmellanrum. TC Mora Parken hotell i Mora. Skärm vid avfart Mora Parken på Oxbergsvägen i Mora. Avstånd: P-TC: max 500m, för dom som inte bor på Mora Parken. Till start ca. 200m. Målet är beläget på TC, Mora Parken. En del kontroller sitter tätt, som vanligt gäller det att hålla koll på kodsiffrorna. Eftersom nästan alla bor vid Mora Parken där tävlingen går, så räknar jag med att alla använder sin egen WC och dusch i samband med sprinten. Finns dock WC att tillgå på hotellet i anslutning till TC.

Banläggare: Anders Johansson och Håkan Hallberg.

Tisdag 13: Individuell tävling med 5 banor. Bana A: 4,3, B: 3,8, C: 3,0, D: 2,3, E: 1,5km. Fri start mellan kl. 09.00–11.00, med min. 30 sek. mellanrum. TC vid Schneider Electric. Skärm vid avfart: Schneider Electric, på södra utfarten E45, ca. 5 km från Mora-parken hotell. Avstånd P-TC: max 300m. Till start ca. 300m, på snitslade stigar. Målet är i anslutning till TC. OBS! Bana A och B, passerar ett bostadsområde. Självklart springer vi orienterare inte på tomtmark. På TC finns Toa, dock ingen vid starten. Dusch sker lämpligast vid Moraparken för deltagare som bor där. Övriga har möjlighet att duscha på campingen vid Moraparken efter tävlingen.

Banläggare: Lars Hedberg och Per Holm.

Onsdag 14: Individuell tävling med 5 banor. Bana A: 4,8, B: 4,3, C: 3,4, D: 2,7 och E: 1,9km. Fri start mellan kl. 09.00–11.00, med min. 30 sek. mellanrum. TC vid Hemus skidstadion, ca. 1600 meter från Mora-parken hotell. Skärm vid avfart Hemus skidstadion på Oxbergsvägen, i Mora. Avstånd P-TC: Max 300m. Till start ca. 200m på snitslade stigar. Målet är beläget i anslutning till TC. **Bana A, B och C passerar ett lågtrafikerat järnvägsspår, men var observant vid passering. Endast tillåtet att passera rakt över. Ej tillåtet att springa längs med, på banvallen.** På TC finns WC, dock ingen vid starten. Dusch sker lämpligast vid Mora Parken för deltagare som bor där. Övriga har möjlighet att duscha på campingen vid Mora Parken efter tävlingen.

Banläggare: Lasse Back och Tore Södersten.

På kvällen kl. 18.00 startar Buffèn i **Moraparken**. Baren öppnar redan kl. 17.00 där Ni kan beställa valfri dricka (betalas av deltagaren) och en viss underhållning kommer att ske.

Torsdag 15: Stafett, Ca: längder. 130: 3,3km. 140: 2,8km. 150: 2,6km. 160: 2,1km. Mix: 2,8km. Samma TC som onsdagens vid Hemus skidstadion. Första start kl. 10.00. Starttider för resp. klass, se startlistan. Första sträckans löpare skall bära **nummerlapp** som hämtas ut vid sekretariatet senast 30 min. innan första start. Första sträckans löpare stämplar vid målgång, hämtar därefter andra sträckans karta och överlämnar den till sin kavlekamrat. Därefter beger sig första sträckans löpare till sekretariatet för utstämpling.

Nummerlappar: MIX: 1-29, 130: 30-39, 140: 40-49, 150: 50-59 och 160: 60-69
OBS! I klassen 150 räcker inte nummerserien till så att även nummer 70 och uppåt används.

Det finns även 2 öppna banor. Ö1 ca 3,2 km och Ö2 ca 2,5 km. Fri start: 9.30-10.30. Blir kortare uppehåll i samband med de 2 stafettstarterna, 10.00 och 10.10.

Banläggare: Lasse Back och Tore Södersten

Övrigt

Stämplingsystem: Vi kommer att använda Sportident. SI-enheten är märkt med kontrollens nummer. Om SI-enheten inte fungerar, stämpla i kartan för att visa att Ni har varit vid kontrollen.

Kartorna: Kartor: Sprint, Mora Parken. Vanlig karta, (ej sprintnorm). Skala 1:4000. Beskrivning: park och campingområde, just ingen kupering, många stigar och vägar, en del med asfalt. Väldigt god framkomlighet. Lokala tecken: Grönt kryss på kartan=ensamt stort träd. Grön ring= framträdande buske.

Schneider Electric, (Wibe). Skala 1:7500. Beskrivning: tallhed, svag kupering, stigrikt område med god framkomlighet. Lokala tecken på kartan: o= kolbotten. X= koja. På definitionen: o, med triangel inuti= kolbotten.

Hemus skidstadion. Skala 1:7500. Beskrivning: tallhed, måttlig kupering, stigrikt område med god framkomlighet. Eftersom Hemusterrängen används flitigt av friluftslivet kan det finnas mindre stigar som inte är markerade på kartan. Lokala tecken på kartan: rund ring= kolbotten. På definitionen: o, med triangel inuti= kolbotten.

För samtliga kartor gäller: ekvidistans 5 meter och att kartorna fortlöpande är reviderade av medlemmar i IFK Mora OK.

WC: WC finns vid respektive TC tisdag, onsdag och torsdag. Inga toaletter vid start. På måndag rekommenderar jag att Ni använder Ert boende för ändamålet.

Sjukvård: Finns på respektive TC, även hjärtstartare. Nödnummer är tryckt på kartorna.

Parkering: Etapp 1(sprinten) så har alla som bor vid Mora Parken gångavstånd till TC. Deltagare som kommer utifrån parkerar på anvisad plats vid ankomst. På etapp 2 parkerar Ni på anvisade platser på TC. På etapp 3 och stafetten så parkerar Ni på anvisad plats vid Hemus Skidstadion. Det går utmärkt att cykla till etapp 3 och stafetten (ca 1,6 km).

Dusch: Dusch sker lämpligast vid **Mora Parken** för deltagare som bor där för alla etapperna. Övriga har även möjlighet att duscha på campingen vid **Mora Parken** efter tävlingarna. På stafetten är det "våtklut" som gäller.

Priser: Priser på tävlingarna kommer att delas ut på följande vis: Alla segrare i respektive klass/bana efter tre etapper erhåller pris i form av ett presentkort. Gäller både herrar och damer. I stafetten erhåller segrarna i respektive klass ett lagpris. Utöver det kommer 20 st.

presentkort att utlottas bland de deltagare som INTE tidigare erhållit något pris. Utlottningen och utdelning av alla priser utom i stafetten, sker i samband med "Buffèn" på onsdagskvällen vid **Mora Parken**. Prisutdelning för stafetten sker snarast efter att lagen gått i mål på torsdagen.

Info Buffèn:

Eftersom Buffèkvällen har rekorddeltagande så gäller följande. Kl. 17.00 öppnar baren för Er som vill komma i god tid och mingla lite innan maten. Förutom att beställa något att dricka, så kommer det att finnas lätt underhållning innan maten. Vi rekommenderar Er att komma i god tid för att undvika långa köer inför maten. Buffèn startar kl. 18.00

Utcheckning:

Ni som bor vid **Mora Parken** skall normalt checka ut från rummen/stugorna/campingen kl. 12.00 avresedagen. Jag har dock fått löfte om att flytta fram det klockslaget till kl. 14.00 istället på torsdag. För säkerhets skull, kontrollera med receptionen vad som gäller för just ditt boende.