

# PM för Fjällorienteringen 5 – 7 augusti 2010

Jämtland/Härjedalens Orienteringsförbund och Funäsdalens IF hälsar alla tävlande, ledare, massmedia och publik varmt välkomna till Funäsdalsfjällen och Fjällorienteringen

<b>Centralort /TC</b>	Centralort är Ramundberget ca 15 km nordväst om Funäsdalen och 220 km sydväst Östersund. Parkering endast på anvisade platser. TC dag 1: Bruksvallarna, vid Bruksvallsliden Hotell & Stugby 8 km från Ramundberget (mot Funäsdalen) TC dag 2 och 3: Ramundberget vid Ramundbergets Fjällgård
<b>Tävlingsform/målgång</b>	Fjällorienteringen är en ”två-manna”, patrulltävling, vilket innebär att patrullmedlemmarna håller ihop under hela tävlingen. Patrullen ska passera mållinjen tillsammans. Kontroll av att dessa regler följs sker och patrull som bryter mot reglerna utesluts
<b>Tävlingsområde</b>	Terrängen inom en radie av 20 km från Ramundberget utgör årets tävlingsområde.
<b>Kartan</b>	Skala 1:50 000, ekvidistans 10 m. (förstorad till 1:25 000 för de äldsta klasserna) Första tryckår 1997, reviderad, digitaliserad och kompletterad inför årets tävling. Trädbevuxen mark utom, myrmark, har grön färg på kartan oavsett täthet, tydlig kulturmark i gult, fjäll i vitt. Bäcker i samma linjebredd även om vattenflödet varierar. Endast väl underhållna vinterleder är redovisade efter uppgifter från ledansvariga. Exakt längd kan avvika från markeringen på kartan. Stigar och urhuggna, märkta, skidspår ritade i samma manér. Större, synliga stenar är redovisade.
<b>Tävlingsexpedition</b>	Tävlingsexpeditionens öppettider och ort: onsdag 4 augusti 16.00 – 21.30 Ramundbergets Fjällgård torsdag 5 augusti 07.30 – 10.00 i Bruksvallarna ( Bruksvallsliden Hotell & Stugby) och 17.00 – 21.00 vid Ramundbergets Fjällgård Fredag 6 augusti 07.30 – 10.00 och 17.00 – 20.00 i Ramundberget lördag 7 augusti 06.30 – 10.00 i Ramundberget Telefon 070-641 59 69 (även annan tid)
<b>Patrullpåsar</b>	Patrullpåsar innehållande nummerlappar, ev. EMIT hyrbricka, backup-lappar mm hämtas på Tävlingsexpeditionen.
<b>Nummerlappar</b>	Ska bäras väl synliga på bröstet av samtliga tävlande då säkerhetsmässig avprickning vid vissa bemannade kontroller sker. Om patrull tvingas bryta ska nummerlapparna snarast återlämnas till sekretariat/Tävlingsexpedition. I startlistan först stående patrullmedlem bär nr-lapp märkt ”Fjällbrynt”.
<b>Stämpling/kontrollpassage</b>	Patrullen har en gemensam EMIT-bricka. Båda medlemmarna ska ta sig ända fram till varje kontroll och vidröra kontrollenheten. Använd de back up-lappar som delas ut i patrullkuverten. Skriv patrullnummer på back up-lappen. EMIT-brickan nollas varje dag i anslutning till start. Dag 3: båda patrullmedlemmarna i tätlagen kan utrustas med EMIT-bricka vid befarad spurtstrid. Borttappad hyrbricka ersätts med 500 Skr.
<b>Utrustning</b>	Heltäckande klädsel enligt SOFT:s bestämmelser. Varje patrull ska medföra första förband. Vid dåligt väder kan arrangören kräva

förstärkt klädsel (mössa, handskar, heltäckande superunderställ eller motsvarande). Första förband finns till försäljning vid Tävlingsexp.

### Hjälpmedel

Stavar och rep är tillåtna hjälpmedel i alla klasser utom HD17-20 och HD21. Hund får ej medtas. GPS (motsvarande) får ej användas!

### Terrängbeskrivning

Banorna går till mycket stor del på lättlöpt kalfjäll. Måttlig, till starkt, kuperad terräng.

### Hänsynsfrågor

Tävlingsmarkerna är i huvudsak i privat ägo och består oftast av långsmala skiften som går från ådalarna upp på fjället. Markutnyttjandet i det område vi använder är jämförelsevis intensivt. Markägarna försöker dämpa slitaget i området, och uppmanar oss alla, tävlande såväl funktionärer och åskådare fara fram försiktigt som möjligt för att inte åstadkomma slitage av markerna eller störa djurlivet i onödan.

Vi gästar också delvis Ruvhtens Sijte samebys marker. Uppträd därför så att ni inte stör renar som kan finnas i området.

Vi som nu får låna dessa marker noterar tacksamt detta och ber alla att uppträda på det hänsynsfulla sätt som markägarna förväntar sig

### Vätska mm

Tävlande medför egen mat och dryck. Rinnande vatten på fjället är i de flesta fall friskt, rent och därmed drickbart.

### Kontrollangivelser

Angivelserna är tryckta på kartan, inga lösa angivelser utdelas.

### Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsregler gäller i tillämpliga delar. Lägg särskilt märke till att:

7.4.1 *Tävlande deltar på egen risk*

7.4.2 *Tävlande är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlande som drabbats av olycksfall eller sjukdom*

### Start dag 1

Gemensam avgång från TC till start kl. 09.20 den första tävlingsdagen med gemensam start ca kl. 10.00 för samtliga klasser, även direktbanorna (ej ”Prova-på) orange-vit snitsel från TC ca 2000m Från kl. 09.45 sker kontroll av briccknummer, backup-lapp och nollning av bricka. 10 minuter före start sker uppställning vid markeringar med patrullnummer där kartorna finns. Kartorna får EJ tas före startskottet.

### Start dag 2-3

Promenad till linbana Osthang 500 meter, därefter transport med linbana ca 15 minuter upp till 1000 metersnivån, sedan 600 meter promenad, svagt utför, till start.

Första start för respektive klass framgår av tabell nedan. Därefter sker start efter uppkomna tidsintervaller.

För patruller som är mer än 60 min efter tätpatrullen i sin klass sker omstart med 60 sekunders intervall. Upprop sker 2 min före start. Var därför vid starten minst 15 min före start. För direktbanorna, se särskild beskrivning.

Linbanan startar kl 08.00 dag 2 (fredag) och 07.00 dag 3 (lördag)

### Första starttid i resp klass och dag

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Klass	Gemensam start	Första start	Första start
H21	10.00	09.00	08.00
H20	10.00	09.05	08.05
H18	10.00	09.10	08.10
H35	10.00	09.10	08.10

H50	10.00	09.15	08.15
H55	10.00	09.20	08.20
H60	10.00	09.25	08.25
H65	10.00	09.25	08.25
H70	10.00	09.30	09.30
D21	10.00	09.10	08.10
D20	10.00	09.25	08.25
D35	10.00	09.20	08.20
D45	10.00	09.25	08.25
D55	10.00	09.25	08.25
D60	10.00	09.30	08.30
MIXED LÅNG	10.00	09.10	08.10
MIXED KORT	10.00	09.25	08.25
ÖPPEN LÅNG	10.00	09.15	08.15
ÖPPEN KORT	10.00	09.30	08.30
DIREKT LÅNG	10.00	Gemensam start klocka	Gemensam start klocka
DIREKT KORT	10.00		
PROVA PÅ	OBS! Ej dag 1	08.45	07.45

Exakta starttider för respektive patrull dag 2 och 3 anslås 21.00 vid Tävlingsexpeditionen.

Respektive patrull kan också beräkna sin egen starttid, för dag 2 och 3, utifrån den egna klassens första starttid enligt ovanstående tabell genom att därtill addera det tidsavstånd som man ligger efter tätpatrullen.

### Sammanlagda klasser

D18 har slagits samman med D20 och heter D20 med D18:s bana  
D50 har slagits samman med D45 och heter D45 med D50:s bana  
H45 har slagits samman med H35 och heter H35 med H45:s bana  
Sammanlagningarna innebär att nya första starttider i klass D20 och H35. De nya starttiderna är de som står i tabellen ovan.

### Toaletter

Dag 1: Enkla toaletter utomhus i anslutning till start dag 1.  
Dag 2 och 3 finns toaletter inomhus vid TC samt inomhus vid linbanans dalstation. OBS därefter finns inga toaletter!

### Bruten tävling

Patrull som bryter tävlingen ska snarast anmäla detta till tävlingssekreteriat/tävlingsexpeditionen.  
Patruller som brutit får ej fortsätta tävla i 3-dagarstävlingen. Medlem i patrull som brutit får utan extra kostnad fortsätta att springa utom tävlan, om så önskas med annan patrullkamrat.

### Maxtid

5 timmar per dag för samtliga klasser. Var vänlig respektera maxtiden!

### Målgång

Patrullen ska passera mållinjen samtidigt (hand-i-hand) samt målstämpla. Följ sedan fällan till bricktömningen. Vid eventuell spurtuppgörelse sista dagen gäller att det är den patrullmedlem som sist skär mållinjen som avgör patrullens målgång. Båda patrullmedlemmarna i tätlagen kan dag 3 komma att utrustas med varsin EMIT-bricka vid befarad spurtstrid.

### Direktklasser

Anmälan kan göras på Tävlingsexpeditionen fram till tävlingsdagens morgon kl. 07.30 dag 1+2 och fram till 07.00 dag 3. Gemensam start vid ordinarie startplats, dag 2 kl. 08.45 och dag 3 kl. 07.45. Kartor delas ut vid starten.

Nollning av bricka före start.

<b>Efteranmälan</b>	Efteranmälan kan göras på Tävlingsexpeditionen eller på telefon 070-641 59 69. Ingen extra avgift tas ut vid efteranmälan!
<b>Sjukvård</b>	Sjukvårdspersonal finns vid TC under tävlingstid. Annars hänvisas till Funäsdalens och Hede Hälsocentraler. 0684-160 60 resp. 0684-160 00. Sjukvårdsrådgivningen dygnet runt 1177.
<b>Omklädning/dusch</b>	Varm dusch inomhus vid målområdet.
<b>Resultat</b>	Anslås löpande vid TC. Fullständiga resultatlistor anslås i anslutning Tävlingsexpeditionen vid Ramundbergets Fjällgård samt på <a href="http://www.fjallorienteringen.se">www.fjallorienteringen.se</a> .
<b>Priser</b>	Nyttopriser i mån av tillgång. Minnessak till alla deltagare utdelas vid målgång dag 2. Årsmedalj för 3 och 6 år utdelas vid målgång dag 3. Årsmedalj för 9 och 18 år utdelas vid prisutdelningen som sker vid Ramundbergets Fjällgård så snart som möjligt dag 3.
<b>Barnpassning:</b>	Vid TC resp tävlingsdag. För närmare information kontakta Anna vid hämtning patrullkuvert eller i annat fall ring 070-6724950
<b>Försäljning, servering</b>	Matsservering/café finns i nära anslutning till TC. Dag 1 Brukvallarna/ Bruksvallslidens Hotell & Stugby och dag 2 och 3 i Ramundbergets Fjällgård På Tävlingsexpeditionen finns karta över tävlingsområdet och första förband till försäljning.
<b>Övrigt i Ramundberget</b>	<p><b>Torsdag 5 och fredag 6 augusti kl 15.00 – 17.00:</b> Prova på skidskytteanläggningen!</p> <p><b>Fredag 6 augusti klockan 19.00 – 20.00:</b> Föreläsning med Ola Ravald ”Aktuellt om träning och forskning inom skidor och orientering</p> <p><b>Lördag 7 augusti:</b> Grillkväll med trubadur på Ramundbergets Fjällgård. Pris 165:- (½ priset för barn upp till 15 år). Boka bord på telefon 0684-66 88 88</p>
<b>Tävlingsorganisation</b>	Tävlingsledare: Lennart Berggren Tävlingssekreterare: Allan Borgsten Banläggare: Arne Berglund Kartritäre/digitaliserare: Martin Persson/Kjell Lindholm Data och sekretariat: Kjell Lindholm Start: Ove Jönsson Mål: Kjell Olsson Bygg: Roger Karlsson Speaker: Bengt Hannersjö Barnpassning: Anna Berggren Tävlingskontrollant: Lars Sahlén Bankontrollant: Kjell Lindholm
<b>Tävlingsjury</b>	Ordf. i JHOF Lars Sahlén samt två tävlingsdeltagare/ledare. Anslås vid tävlingsexpeditionen