

# IFK Umeå inbjuder till

## Norrlandsmästerskap i Sprint, 7 Augusti 2009

### Samling

TC vid Midgårdsskolan inne på I20s regementsområde i Umeå. Parkering 200 meter från TC. Umeåbor rekommenderas för miljöns och den personliga ekonomins skull ta cykeln till tävlingen. Parkeringsavgift 20 kr.

### Vägvisning

Skyltning från E4:an norr om järnvägsviadukten i Umeå.

### Anmälan

Ordinarie anmälan via Klubben Online senast den 31 juli. Efteranmälan mot 50 procent högre anmälningsavgift möjlig till och med den 4 augusti. Undantagsvis via e-post till [jon.andersson@oktv.se](mailto:jon.andersson@oktv.se) alternativt (nödfall) via telefon till 0706-339595.

### Anmälningsavgifter

50 kr för deltagande i ungdomsklass. För övriga klasser 100 kr (varav 10 kr är extra medaljavgift enligt NM-reglerna).

### Klasser

Norrlandsmästerskap för:

H/D21, H/D20, H/D18, H/D16, H/D14, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60, H/D65, H/D70, H/D75

Övriga klasser: Inskolning, H/D10, H/D12, U1, U2, U3, U4 och Öppna klasser (se nedan).

***OBS. Deltävling i Martinssoncup för västerbottniska deltagare i ungdomsklasserna.***

### Öppna klasser

Tre alternativ erbjuds: Ö1, Ö5 och Ö8

Anmälan på TC senast kl 19.00. Fri starttid mellan kl 19.00 – 20.00.

### Banlängder

Anpassat för segrartider på 12-15 min enligt SOFTs rekommendation.

### Start

Första ordinarie start kl 19.00. Efteranmälda startar före.

Från TC är det ca 700 m till startplatsen.

### Förstart

För junior- och seniorklasser kommer det finnas en förstart. Deltagare i berörda klasser skall vistas där fram till sin start. De skall infinna sig vid förstarten senast kl 19.00 (före dess får alltså även av förstarten berörda löpare befinna sig på TC).

### Stämplingssystem

SportIdent. Eventuell hyra av bricka för 25 kr/st. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 300 kr.

## **Karta**

Regementet, från år 2005. Skala 1:5000 och ekvidistans 2 m.

Kartan är ritad enligt den internationella sprintnormen och användes till 2005 års Sprint-SM. Kartan finns att beskåda i Kartbanken (<http://www.obasen.nu/kartbanken>)

## **Terrängbeskrivning**

Banorna går i ungefär lika delar skogs- och stadsterräng. Området är i huvudsak flackt och lättsprunget även om inslag av mindre kupering och steniga partier kan förekomma.

Skogsdelen:

Mestadels gles tallskog med inslag av lövslupartier. Området, som är I20s gamla övningsfält, innehåller gott om vägar och stigar samt ett antal skyttegravar och diken.

Stadsdelen:

Innanför kasernstaketet finns stora byggnader, vägar och en ibland parkliknande terräng.

## **Tävlingsregler**

SOFTs tävlingsregler gäller. Således krävs heltäckande klädsel då tävlingen delvis avgörs i skogsmark.

## **Dusch**

Omklädning/dusch inomhus i nära anslutning till TC.

## **Prisutdelning**

Snart efter att sista tävlande gått i mål.

## **Servering**

Vårt marketenteri erbjuder både goda, nyttiga och mättande alternativ.

## **Tävlingsledare**

Jon Andersson, 0706-339595

## **Banläggare**

Hans-Erik Carlborg

## **Tävlingskontrollant**

Mikael Yngvesson, Robertsfors IK

## **Bankontrollanter**

Marcus Andersson, IFK Umeå, och Olof Malmberg, IFK Umeå

*OBS. NM på medel och långdistans arrangeras av Umeå OK den 8-9 august. För information kring boendemöjligheter och Umeå OKs tävlingar se*

<http://www2.idrottonline.se/templates/Workroom.aspx?id=100263&epslanguage=sv>

**Väl mött!**  
**/ IFK Umeå**