



Östergötlands OF i samarbete med Linköpings OK
inbjuder till

Distriktsmatchen 2024

mellan Södermanland, Värmland, Örebro län och
Östergötland.



Klasser medeldistans 6 augusti

D13	H13
D14	H14
D15	H15
D16	H16

Sprintstafett 7 augusti

Sträckindelning:	H15-16
	D13-14
	H13-14
	D15-16

Deltagande: Varje distrikt får ställa upp med obegränsat antal deltagare i respektive klass på medeldistansen. De fyra bästa ungdomarna från respektive distrikt i varje klass räknas in i poängbedömningen.

Sprintstafett med 4 st sträckor, i varje lag ska ingå en löpare från respektive klass, D13-14, H13-14, D15-16 och H15-16. Från varje distrikt räknas de 5 bästa lagen i lagtävlingen. Endast "riktiga" lag räknas i poängsammanställningen.

Samling: Samling sker vid arenan för första dagens tävling, vägvisning från väg 134 mellan Åtvidaberg och Rimforsa. Distriktsmatchen avslutas ca kl 15 på onsdagen, efter lunchen.

Anmälan: Sker distriktsvis via Eventor senast söndag 26 juni kl. 23:59 för resp. tävlingsdag. Ledare anmäls också, men bara till dag 1. I anmälan väljer man klassen "ledare".

OBS! Den tidiga anmälningstidpunkten behövs för att kunna göra bokningar av mat och logi.

Föranmälan av bussar och ev. allergier för löpare och ledare mailas till distriktsmatchen@lok.se. Slutlig lagsammansättning för sprintstafetten ska lämnas in senast tisdag den 6 augusti kl. 19:00 via Eventor.

Boende: Valla Folkhögskola, Linköping. Övernattning sker på hårt underlag i skolsalar, medtag eget liggunderlag och sovsäck. Incheckning på boendet sker efter första dagens tävling.

Avgifter: 750 kr per tävlande, 520 kr per ledare. Inkluderande startavgifter, mat och boende.

Samling: Medeldistansen 6/8. Vägvisning från riksväg 134, Åtvidaberg-Kisa, ca 10 km SV Åtvidaberg. OBS begränsade parkeringsmöjligheter. Samåk i möjligaste mån. Avstånd parkering-Arena max 800 m.

Sprintstafetten 7/8. Linköpings Friidrottsarena, Campus Valla. Ca 1000 m gång väg för boende på Valla Folkhögskola, följ snitsel. För övriga följ skyltar till Friidrottsarenan. Parkering på allmänna parkeringar i anslutning till arenan.

Start: Medeldistans 6/8. Första start kl 14.00. Avstånd till start ca 1000m. Startlista publiceras på Eventor senast den 4 augusti.

Sprintstafett 7/8. Start kl 10.30.

Stämplingssystem: Sportident SI-card t.o.m. version 11 och SIAC kan användas (SIAC utan touchfree). Om briccknummer ej angivits förutsätts hyra av bricka med 50:-. Förlust av bricka debiteras med 400:-.

Karta: Medeldistans: Söderö ritad 2019 och reviderad 2022, skala 1:10000, ekvidistans 5 m. Laserutskrift.

Sprintstafett: Vallastaden reviderad 2024, skala 1:3000, ekvidistans 2 m. Laserutskrift.

Terrängbeskrivning: Medeldistans: Skogsmark med ett fåtal antal stigar och vägar. Måttlig till stark kupering. Ett mindre antal detaljrika höjdparter finns. Framkomligheten och sikten är mestadels god. Marken är bitvis stembunden

Sprintstafett - Sprinten genomförs i området Vallastaden-Campus Valla. Området består av flerfamiljshus och skolgårdar med mellanliggande öppna gräsytor. Kuperingen är svag.

OBS: Biltrafik förekommer och allmänna trafikregler gäller för deltagarna.

Service: Ingen dusch på arenan dag 1 och 2. Dusch på Valla Folkhögskola vid boendet. Tillgång till toaletter finns båda dagarna vid arenorna. Däremot kommer ingen markta erbjudas.

Tävlingsregler: Medeldistans - SOFT:s allmänna tävlingsregler för distansorientering. Heltäckande klädsel.

Sprintstafett - SOFT:s allmänna tävlingsregler för sprintorientering. Ej tillåtet med spikskor, vi avråder från metalldubbade skor. Fri klädsel.

Upplysningar: Anders Rönmark (distriktsmatchen@lok.se)

Banläggare: Medeldistans: Linus Söderberg
Sprintstafett: Stina Söderqvist

Tävlingsledare: Medeldistans: Edvin Åtting
Sprintstafett: Theo Årbrink

Tävlingskontrollant: Thomas Stenström

Varmt välkomna till två dagar fyllda av social gemenskap och orientering i Östergötland!