



PM för Gävle OK Nattmedel-KM tisdag 14/11 2023

Samling:	GOK-stugan.
Parkering:	I anslutning till GOK-stugan.
Klassindelning:	Det finns 5 banor att välja mellan: <ul style="list-style-type: none">• Svår 4,6 km• Svår 3,7 km• Svår 2,8 km• Medelsvår 2,8 km• Lätt 1,8 km Klassindelning KM-klasser: <ul style="list-style-type: none">• HD10-HD20 med sedvanlig klassindelning.• HD21• HD40- med 10-års intervall. Anmälan på valfri bana. Längst och svårast bana på snabbast tid i varje klass blir klubbmästare. Medlemskap i Gävle OK krävs för att bli klubbmästare men alla är välkomna att springa.
Anmälan:	Senast söndag 12/11 23:59 via klubbaktiviteter på Eventor .
Efteranmälan:	I mån av kartor på tävlingsdagen.
Stämplingssystem:	Sportident, uthängt under helgen så den som kommer först till en kontroll behöver starta enheten vilket gör att stämplingen tar någon sekund extra.
Kontroller:	De flesta kontroller är markerade med liten reflexskärm och hängande Sportidentenhet. Svår 3,7 km och Svår 4,6 km har även någon eller några kontroller markerade med silvrig reflexstav och hängande sportidentenhet.
Start:	Ca 200 m från GOK-stugan. Fri individuell start mellan klockan 17-17:45 med startstämpling. Håll minst 1 minut startmellanrum på samma bana. Vuxna får inte kolla på kartan innan startstämpling!
Maxtid:	Se till att vara i mål och färdigduscha klockan 19 när höstmötet börjar.
Karta:	Hemlingbykartan nyritad 2023 av Jerker Boman. Skala 1:7500, Ekvidistans 2,5 m.
Terrängbeskrivning:	Öppen storskog, ett elljusspår, grönområden, fårstängsel, sankmarker, stigar, stembunden terräng, öppen mark, bäckar, diffusa områden med flacka hjälpkurvor, stenar, en väg, grönraster, lite större höjder med helkurvor, en kraftledning, gropar, branter och någon enstaka berghäll förekommer på banorna. Typisk Hemlingbyterräng helt enkelt.
Toalett, dusch och bastu:	I GOK-stugan.
Priser:	Till klubbmästarna i respektive klass. Prisutdelning i samband med höstmötet. De 3 personer över 18 år som har lägst antal sekunder på sin påbörjade minut vid målgång vinner även äran att få arrangera ett KM 2024.
Servering:	Styrelsen bjuder på förtäring i samband med höstmötet som hålls direkt efter KM. Anmälan för att få mat via klubbaktiviteter på Eventor .
KM-arrangörer 2023:	Kent Ohlsson Linda Svensson Åsa Jernberg