



# Inbjudningar

## till sommarens och höstens orienteringstävlingar i Värmland 2023

### *TÄVLINGSPROGRAM 2023 Värmlands OF*

Datum	Klubb	Distans	Övrigt	Tävlingsledare	Tävlingskontrollant
19/8	Kristinehamns OK	Medel	Kristinehamnsmedeln /Lilla VM	Ingemar Ziljat	Sören Johansson
26/8	IK Vikings OK	Stafett	Klarälvs kavlen	Stefan Söderström	Örjan Beckius
1/9	Degerfors OK	Natt	DM Natt		Magnus Nordström
3/9	OK Djerf	Lång	DM Lång	Elin Lindberg	Per-Martin Svärd
10/9	Årjängs OK	Medel	Årjängsträffen (distr.)	Tommy Johansson	Ann-Sofie Hultsved
* 16/9	Kroppa IF	Medel	Lilla VM Final	Andreas Böhlert Kruise	Håkan Lindberg
17/9	Deje SF/SISU Forshaga SK	Lång	Värmlandsserien		Sören Johansson
23/9	OK Jösse	Medel	DM Medel	Styrelsen OK Jösse	Ann-Sofie Hultsved
* 24/9	Almby IK	Stafett	DM Stafett	Björn Apelberg	Per-Martin Svärd
* 30/9	OK Tyr	Pre-O	DM PreO	Ann-Sofie Hultsved	Jonny Noreklint
* 1/10	OK Tyr	PreO	Solstadens PreO	Ann-Sofie Hultsved	Jonny Noreklint
* 4/11	OK Tyr	Ultralång	Lången (distr.)		Magnus Nordström
* 5/11	OK Tyr	Medel	Korten (distr.)		Magnus Nordström

**\*=Ingen inbjudan inskickad**

#### **Närtävling**

17/6 – Kurirtrampen, OK Hierne

18/6, 20–21/6 - KOK's Sommar Quattro 18/6 –

Närmixen, Lesjöfors SK

? – Sommarstafetten, OK Tyr (nytt datum kommer!)



Kristinehamns OK inbjuder till

# Kristinehamnsmedeln



**nationell medeldistans  
med deltävling i Lilla-VM  
lördagen 19 augusti 2023**

## Klasser

Tävlingsklasser: D/H 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 och 85.  
Öppna klasser: Inskolning, Mycket lätt 2km, Mycket lätt 4km, Lätt 2,5km, Lätt 5,0 km, Medelsvår 3km, Medelsvår 5km, Svår 3km, Svår 5km. Öppna klasser med eller utan tidtagning. Vi förbehåller oss rätten att slå ihop klasser vid få anmälda.

## Samling

Kvarndammen (N 59,31472°; E 14,14610°).  
Vägvisning från E18 vid Övre Kvarnmotet.

## Parkering

Avstånd mellan parkering och arenan max 500 m.

## Start

Första ordinarie start kl 11.00. Avstånd max 300 m. Efteranmälda startar först i sin klass.

## Karta

Hultet, S1051. Nyritad 2019–21 av CG Garpenlund. Reviderad 2023. Certifierad digitalutskrift. Ekvidistans 5 m.  
Skala 1:10 000 för HD 16–40, för övriga klasser 1:7 500.

## Terräng

Måttlig kupering. Mestadels god framkomlighet med storstammig tall- och granskog. Delvis mycket detaljrika partier. I smärre områden nedsatt framkomlighet. Omfattande stignät genomkorsar området.

## Stämpling

Sportident. Bricknummer anges vid anmälan. Brickor finns att hyra, 30 kr. Borttappade brickor 400 kr. Alla SI-brickor kan användas, för SIAC gäller normal stämpling.

## Tävlingsledning

Tävlingsledare: Ingemar Ziljat, 070-568 31 43  
Banläggare: Michael Forslund  
Bankontrollant: Hans-Eric Jansson, OK Djerf  
Tävlingssekreterare: Jonas Larsson 070-579 80 94, kok@jonaslarsson.se  
Tävlingskontrollant: Sören Johansson, VOF

## Anmälningavgift

Ungdomar t.o.m. 16 år 80 kr, övriga 150 kr, faktureras efter tävlingen. Deltagare från utländska klubbar och klubblösa betalar kontant på tävlingsplatsen.

## Anmälan

Anmälan via Eventor **senast söndag 13 augusti**. Vid anmälan godkänns att namnet läggs ut på Internet.

I HD 10, Inskolning och öppna motionsklasser kan anmälan ske på arenan tävlingsdagen (senast kl. 11.30, för HD 10 dock senast 10:30) mot ordinarie avgift.

## Efteranmälan

Efteranmälan via Eventor mot 50 % högre avgift senast torsdagen den 17 augusti **kl. 20.00**.

## Dusch

Utomhus, tempererad.

## Startlista, PM och resultat

PM och startlista publiceras på Eventor 18/8, resultatlista från kl. 16 tävlingsdagen. Liveresultat och Livelox.

## Barnpassning

Inom Arenan. Avgift 20 kr/barn, föränmälan som tjänst i Eventor.

## Miniknat

20 kr/start. Sportident används (ingår i avgift).

## Priser

Priser till alla ungdomar t.o.m. HD16.

## Servering

Välsorterad marka med bl.a. hamburgare.

Hemsida: [www.kristinehamnsok.nu](http://www.kristinehamnsok.nu)

# Välkomna!



# IK Vikings OK Inbjuder till **KLARÄLVSKAVLEN** Distriktsstafett 5-manna kavle Söndag 20:e augusti 2023

Sträcka	Längd	Svårighet	Rak/gafflad
1	3 km	Orange	Gafflad
2	2 km	Vit	Rak
3	6 km	Blå	Gafflad
4	4 km	Röd	Rak
5	3 km	Orange	Gafflad

Max en H21, minst en ungdom och minst en tjej som ordinarie löpare i laget!  
Dubblering tillåten på sträcka 2 och 4. Extralöpare ska vara ungdom.

**Lagen bestämmer själva vem som springer vilken sträcka!**

- Samling:** Vågbacken, söder om Hagfors. Vägvisning från Iv246  
Koordinater: 60°00'64.3 N 13°65'85,1"E
- Parkering:** Följ vägvisning fr Iv246. Avgift 20:- Avstånd P-TC 100-250m.
- Start:** Klockan 11:00
- Karta:** Vågbacken S986. Reviderad av klubbmedlemmar 2023. Skala 1:7 500 ekvidistans 5m. Skala 1:10 000 för sträcka 3. Certifierad färgutskrift
- Terräng:** Svagt kuperad skogsmark med mestadels god till mycket god framkomlighet. Rikligt med stigar och vägar. Några detaljrika områden förekommer.
- Stämpling:** Sportident. Ange nummer i samband med anmälan. Alla typer av brickor funkar!
- Anmälan:** Senast söndag 13/8 via Eventor eller e-post: [per-olof.bystrom@outlook.com](mailto:per-olof.bystrom@outlook.com)  
**Utnyttja gärna regeln om kombinationslag mellan olika klubbar!**
- Efteranmälan:** Senast torsdag 17/8 kl. 20,00 mot förhöjd avgift tfn: 070-534 61 28  
**Laguppställning** lämnas senast 17/8 via Eventor eller e-post: [per-olof.bystrom@outlook.com](mailto:per-olof.bystrom@outlook.com)
- Avgifter:** 600 kr/lag. Efteranmälan 900kr/lag. Extralöpare 65 kr, efteranmälan 130 kr.
- Öppna banor:** Individuella öppna banor. **Anmälan på TC mellan kl 10.00 och 11.00.**  
**Start mellan 11:30 och 12:30 Avgift Vuxna 130:-, Ungdom 65:-.**  
Lätt 2 km, Lätt 2,5 Km, Medelsvår 3 km, Svår 3 Km samt Svår 5 Km
- Dusch:** Ingen dusch vid TC, Tält för ombyte finns. Möjlighet till dusch på Älvstrandens Bildnings Centrum(ca 6 km)
- Servering:** Kiosk med kaffe, hamburgare med mera vid TC.
- HUVUDFUNKTIONÄRER:**
- Tävlsledare:** Stefan Söderström 072- 746 49 50
- Banläggare:** Jörgen Aurén 070-331 31 04
- Biträdande Banläggare:**
- Tävlskontrollant:** Örjan Beckius, VOF 070-634 19 33

**Välkommen till Hagfors och Klarälvskavlen 2023!**



# Degerfors OK inbjuder till DM i Nattorientering 2023 Fredag den 1 september



**Tävlingsklasser:** DH10-85, Sammanslagning av klasser vid få anmälda

**Öppna motionsklasser:** Mycket Lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km

**Banlängder:** Enligt SOFT's rekommendationer

**Karta:** Råbäck, nyritad av CG Garpenlund 2019 rev 2023 av Per Jansson, Ekvidistans 5 m

**Terrängbeskrivning:** Måttligt kuperad, relativt detaljrik terräng med i huvudsak äldre skog. God sikt och framkomlighet. (tät undervegetation förekommer). Friluftsområde med elljusspår och stigar. Upptrampade stråk efter vilt kan förekomma på vissa delar i terrängen

**Arena:** Bruksskolans gymnastiksal (inomhus). Vägvisning från väg 205 korsning Järnvägsstation/utfart mot Svartå

**Parkering:** I anslutning till Arena

**Start:** Första start 21.00. Öppna motionsklasser 21.00-21.30

**Mål:** Utbrutet mål, ca: 200m från arenan.

**Ordinarie anmälan:** Via Eventor senast söndag 27 augusti 23.59

**Efteranmälan:** Via Eventor senast tisdag 29 augusti 23.59

**Direktanmälan:** Direktanmälan på plats till ÖM mellan 20.00-21.00 till ordinarie startavgift.

**Anmälningsavgift:** Ungdomsklasser 80kr, Övriga klasser 150kr, Öppna klasser ungdomar 80kr, övriga 150kr, efteranmälan 50% högre avgift

**Stämplingssystem:** SportIdent, ange bricknummer vid anmälan. Anges inte bricknummer tilldelas hyrbricka 30 kr. Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kr. Alla SI-brickor kan användas.

**Service:** Toa inomhus, Varm dusch inomhus, omplåstring finns vid arenan.

**Servering:** Enklare servering inomhus

**Tävlingsledare:** Lars Jacobsson 070-416 28 19

**Banläggare:** Marcus Nylén

**Tävlingskontrollant:** Magnus Nordström

OK Djerf bjuder in till:

## Distriktsmästerskapen i långdistans 2023

Söndag den 3 september



### SAMLING

Västra Kedjeåsen ca 15 km norr om Karlskoga. Vägvisning från väg 205 i både norr- och södergående riktning. Parkering i nära anslutning till arenan. Frivillig parkeringsavgift.

### KLASSER

Enligt SOFT:s rekommendationer. Sammanslagning av klasser kan komma att ske vid för få anmälda. Minst två startande för att DM-status ska gälla. Banlängder publiceras på Eventor minst två veckor innan tävlingen.

### KARTA

Kedjeåsen. Karta reviderad av Per Jansson år 2023. Ekvidistans 5 m. Skala 1:15 000 för D/H18-21. 1:10 000 för D/H16 och D/H35-40. 1:7 500 för D/H10-14, D/H45 och äldre.

### TERRÄNGBESKRIVNING

**Banläggare Rasmus beskriver terrängen:** Huvuddelen av terrängen består av detaljfattig och svagt kuperad tallhed. God framkomlighet som bitvis begränsas av ungskog. Sammanhängande stig- och vägnät. Mindre del måttligt kuperad "Bergslagsterräng" med normal detaljrikedom. God framkomlighet som bitvis begränsas av stenbunden mark och ungskog.

### ANMÄLAN

Senast söndag den 27 augusti klockan 23:59 via Eventor. Anmälningsavgift 150 kronor för vuxna och 80 kronor för ungdomar faktureras klubbvis. Efteranmälan mottas fram till onsdag den 30 augusti klockan 23:59 via Eventor mot 50 % förhöjd avgift.

### STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent. Bricknummer anges vid anmälan. Hyrbrickor tillhandahålls mot en avgift på 30 kronor per dag. Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kronor.

### START

Första ordinarie start 10.00. Efteranmälda går ut först. Öppna klasser och inskolning har fri starttid från första start. Startlista läggs ut på Eventor under tävlingsveckan.

### PRISER

Prisutdelning med DM-medaljer, prispall och prisutdelare från VOF.

### ÖVRIG SERVICE

På arenan finns följande: Välförsedd servering, toalett, dusch, miniknat och sjukvård.

### HUVUDFUNKTIONÄRER

**Tävlingsledare:** Elin Lindberg 0707690076 **Banläggare:** Rasmus Pettersson 0720211105

**Tävlingskontrollant:** Per-Martin Svärd VOF 0705346128

**OK Djerf hälsar varmt välkomna till Lång DM och Karlskoga!**



## Årjängs OK inbjuder till Årjängsträffen (medel) söndag 10 september

**Klasser, banlängder och kartskala enligt SOFT:s rekommendationer.**

**Samling:** Violvägen, Skogsgläntans förskola. Vägvisning från E18 vid Hukenmotet, väg 172 ca 800 m, avfart mot Prästgårdsområdet, Västanåsvägen.

**Parkering:** Årjängs sporthall. Avstånd till arenan ca 500 meter.

**Karta:** Katjärnskartan. Nyritad 2022. Ekvidistans 5 m.

**Banlängder:** Presenteras senast 14 dagar innan tävlingen

**Terrängbeskrivning:** Måttligt kuperad skogsterräng. Mestadels god sikt och framkomlighet. Ett antal stigar finns inom området.

**Anmälan ordinarie:** Söndag 3 september via Eventor.

**Efteranmälan:** Senast torsdag 7 september via Eventor med 50% förhöjd avgift.

**Direktanmälan:** D/H10, Inskolning 2 km, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km, Svår 5 km.

**Start:** Första start klockan 11.00. Öppna klasser, U-klasser och inskolning har fri starttid med startstämpling från klockan 11.00. Avstånd till start max 500 meter

**Anmälningavgift:** Ungdomsklasser 60 kr, övriga klasser 110 kronor. Öppna klasser ungdomar 60 kr, övriga 110 kr.

**Stämpling:** SportIdent. Ange briccknummer vid anmälan. Hyrbrickor 30 kr. Borttappad Si pinne debiteras 500 kr.

**Startlista:** Lägg ut på Eventor.

**Service:** Miniknat, dusch inomhus, kiosk.

**Barnpassning:** Erbjuds.

**Tävlingsledare:** Tommy Johansson

**Banläggare:** Katarina Lundin, Pål Tveter och Åke Dahl

**Bankkontrollant:** Kurt Nilsson OK Hjerne

**Tävlingskontrollant:** Ann-Sofie Hultsved VOF

**Upplysningar:** Tommy Johansson 076-760 70 37, Marianne Gerborn 073-087 55 93.

**Välkomna!**



**SISU Forshaga SK och Deje SF**  
bjuder in till årets upplaga av

# Värmlandsserien 2023

**Söndagen den 17 september 2023**



## Klasser och banlängder

Tävlingen har inte de vanliga tävlingsklasserna utan man väljer själv sin bana enligt listan nedan. Klubben samlar sedan poäng för att kora en vinnande klubb.  
Se regler och serieindelning längst ner.

Bana	Banlängd	Svårighetsgrad	Poäng	Vilka får springa	Övrigt
D1	5	Blå	1-20	Damer	
D2	4	Blå	1-20	Damer	
D3	3	Orange	1-20	Damer	
H1	7	Blå	1-20	Alla	
H2	5,5	Blå	1-20	Alla	
H3	4	Blå	1-20	Alla	
H4	3	Orange	1-20	Alla	
DH5	2,5	Blå	1-20	D55/H70	
DH6	2,5	Vit	1-20	12 år och yngre	
DH7	2	Grön	Startpoäng	Inskolning	Fri start från 10:30
DH8	2,5	Vit	Startpoäng	Nybörjare, alla ålderar	
DH9	3,5	Gul	Startpoäng	Friska/motion	

## Öppna klasser

Öppna klasser finns för klubbar som inte ingår i serien. Svår 7 km, Svår 5 km, Medelsvår 3 km samt Lätt 2,5 km.

## Skala

1:10 000 på H1 och Svår 7. Övriga 1:7500

## Samling

Skived, Forshaga. Hänvisning från Skivedskolan.

## Start

Första start kl. 11:00. Klasserna DH7, DH8 och DH9 samt öppna klasser har fri starttid med startstämpling från kl. 10:30 för att underlätta skuggning. 300 meter gångväg till start.

## Karta

Skived. Ritad hösten 2022 och våren 2023 av Per Bengtsson. Ekvidistans 5 meter.

## Terrängbeskrivning

Medelmåttlig kupering med ett antal genomgående större skogsvägar. Mindre grönområden och hyggen. Glest stignät på de längre banorna.

## Stämplingssystem

SportIdent. Ange briccknummer vid anmälan. Anges inte briccknummer tilldelas hyrbricka för 25 kr. Borttappad hyrbricka debiteras löparens klubb med 500 kr.

## Anmälan

Via Eventor senast söndag 10 september. Efteranmälan kan göras fram till onsdag 13 september mot 50 % förhöjd avgift. I och med anmälan godkänner den startande att start- och resultatlista publiceras på internet. Direktanmälan möjlig i klasserna DH7, DH8 och DH9 och öppna klasser.

## Anmälningsavgift

Ungdomar t.o.m. 16 år 60 kr, övriga 120 kr. Anmälningsavgiften faktureras till klubbarna i efterhand. Löpare som inte är med i en svensk orienteringsklubb betalar kontant i sekretariatet på tävlingsdagen.

## Service

Toaletter på arenan. Möjligheter till ombyte i tält på arenan och till dusch vid SISU-gården. Miniknat i anslutning till arenan. Marka med något gott att äta och dricka.

<b>Tävlingsledning</b>	Tävlingsledare:	Tore Zetterberg	070-245 38 73
	Banläggare:	Sandra Boman	
	Tävlingssekreterare	Torbjörn Magnusson Birgitta Dahlström	073-056 49 10 070-658 98 30
	Bankkontrollant:	Anders Olsson Björn Engström	
	Tävlingskontrollant:	Sören Johansson, VOF	070-695 89 76



*Välkommen !*



## Placeringspoäng

1	25
2	22
3	19
4	17
5	16
6	15
7	14
8	13
9	12
10	11
11	10
12	9
13	8
14	7
15	6
16	5
17	4
18	3
19	2
20	1



\* De som blir på placering 21 och uppåt får 1 poäng

## GRUPPINDELNINGEN Värmlandsserien 2023

### A Gruppen (6 klubbar)

OK Tyr  
Kristinehamns OK  
OK Hierne  
Kils OK  
Skattkärrs SOK  
Västvärmlands OK

### B Gruppen

ÖVRIGA  
Värmlandsklubbar

ANTAL Registrerade för uträkning av grundpoäng.

Degerfors OK	32
Deje SF	24
Filipstads OK	8
IFK Brattfors	5
IK Fryken	3
IK Vikings OK	18
Kils OK	66
Kristinehamns OK	65
Kroppa IF	6
Lesjöfors SK	5
OK Långberget	2
OK Djerf	75
OK Fryksdalen	6
OK Grane	2
OK Hierne	12
OK Tyr	182
OK Älgen	25
SK Örnen	2
SISU Forshaga SK	7
Skattkärrs SOK	32
Säfte OK	7
Västvärmlands OK	55

# Värmlandsserien Värmlands Orienteringsförbund

## Tävlingsregler fr.o.m. 2018

Tävlingen är ett breddarrangemang med indelning i två grupper A och B. A gruppen består av sex klubbar B av övriga. Två klubbar flyttas ned respektive upp.

Alla klubbar inbjudes genom VOFs försorg i samråd med arrangören senast en månad före tävlingsdagen. Inbjudan skall innehålla gruppindelningen. Ban- och tävlingskontroll enligt gällande regler.

Starten kan vara fördelad på olika platser. Fri starttid på banorna DH 7, DH 8, DH 9. Övriga en minuts startmellanrum, vid få deltagare kan startmellanrummet vara längre. Klasserna med startstämpling skall ha möjlighet att starta minst 30 minuter före första ordinarie start. (detta för att underlätta skuggning på bana 7)

BANORNA bör vara separata, enstaka kontroller får vara gemensamma. Banorna kan vara samma för båda grupperna men bör då gafflas något för att undvika samlöpning. Bana 7, 8 och 9 kan vara gemensamma för A och B gruppen.

ANMÄLAN: Ingen begränsning av antalet startande. I anmälan skall anges vilken bana och födelseår respektive löpare har.

OBS Man har möjlighet att byta ut löpare/namn på samma bana fram till kl: 18,00 dagen före tävlingen

ANMÄLNINGSavgifter: Enligt SOFTs regler för Distriktstävlingar Vid utbyte av namn ingen extra avgift, däremot vid efteranmälan.

GRUNDPOÄNG: Mobiliseringsfaktorn räknas fram i förhållande till antal startande av klubbens antal i Värmlandsregistret enligt faktorn x 200. Vid fler än registret så skall grundpoängen utökas till max 300 om det är upp till 1-50 % fler startande. Listan över hur många varje klubb har i Värmlandsregistret skall bifogas inbjudan.

POÄNG: Banorna DH 7, DH 8, DH 9 får alla startpoäng övriga banor placeringspoäng från 1 -20 plats, DH 6 även en poäng för placeringar 21 – . Poängfördelningen se tabellen.

Arrangören skall under tävlingen informera om hur ställningen är och klubbarna ligger till.

PRISER: Vandringspris till den klubb som vinner A gruppen uppsatt av VOF. Arrangören står för lagpris till A och B gruppsegrarna samt till alla som har fullföljt banorna DH 6, DH 7.

Tävlingen är ingen märkestävling. Arrangerande klubb stannar kvar i sin grupp

*Banor/ålder/poäng enligt bifogade tabeller*

*VOFs Tävlingskommitte*



## OK Jösse och Värmlands Orienteringsförbund inbjuder till Värmlands

# DM i Medeldistans lördag den 23 september 2023

<b>Klasser</b>	DM-klasser: D/H 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85. Sammanslagning av klasser sker om DM-status ej uppnås när ordinarie anmälningstid gått ut. Övriga klasser (med fri starttid): Inskolning 2 km, Mycket lätt 2 km, Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km, Svår 5 km
<b>Banlängder</b>	Enligt SOFTs rekommendationer för medeldistans.
<b>Anmälan</b>	Anmälan sker via Eventor. Ordinarie anmälan senast söndag 17 september. Efteranmälan senast torsdag 21 september kl 18:00, med tilläggsavgift på 50%. Anmälningssavgift till och med 16 år 65 kr övriga 110 kr. Avgifterna faktureras i efterhand.
<b>Direktanmälan</b>	Direktanmälan till öppna klasser och Inskolning kan göras på tävlingsdagen till kl 11.30. Direktanmälan till D/H10 till kl 10.30 utan extra efteranmälningssavgift.
<b>Karta</b>	Jössefors reviderad 2023 av Per Jansson. Skala 1:10 000 i klasserna D/H16-40, i alla övriga klasser skala 1:7500. Ekvidistans 5 m. Certifierad färgutskrift.
<b>Terräng</b>	Skogsmark med inslag av gamla och nya hyggen. I området finns stigar och drivningsvägar. Lätt till måttligt kupering för lättare och kortare banor, för svårare och längre banor delvis måttlig kupering. God framkomlighet och god sikt.
<b>Samling</b>	Jössefors. Vägvisning från väg 172 i Jössefors, därifrån ca 0,5 km. Parkering i anslutning till arenan.
<b>Start</b>	Till start ca 500 m. Första ordinarie start 11.00. Efteranmälda lottas ihop med ordinarie anmälda och lottningen av starttider sker torsdag 21 sept. Klasser med fri starttid startar 10:45 -12.00.
<b>Stämpling</b>	SportIdent där briccknummer anges i anmälan, hyra av bricka 30 kr, borttappad bricka debiteras med 400 kr.
<b>Skuggning</b>	Skuggning är ej tillåten före eget deltagande i DM-klass då samma terrängområde används.
<b>Priser</b>	Mästerskapsmedaljer i DM-klasser. Pris till alla deltagare i Inskolning. Lottade priser i öppna klasser.
<b>Service</b>	Första hjälpen, kiosk, barnpassning (föranmälan i Eventor) och miniknat erbjuds vid arenan. Dusch erbjuds ej vid arenan men inomhus i Jössefors skola.
<b>Tävlingsorganisation</b>	Tävlingsledare: Styrelsen OK Jösse 072-2360206 Banläggare: Kristin Johansson Bankontrollant: Tävlingskontroll: Ann-Sofie Hultsvede 070-6279798 Pressvärd: Hemsida: E-post: <a href="mailto:info@okjosse.se">info@okjosse.se</a>

**På kommande sidor, inbjudningar till Närtävlingar:**



OK Hierne inbjuder till

# Kurirtrampen

## Lördagen den 17 juni 2023

**Kurirtrampen var namnet på en gammal orienteringstävling  
OK Hierne arrangerade på 70-talet. Nu väcker vi den till liv igen.**

<b>Banor</b>	Extra långa banan	7,0 km	Svår
	Långa banan	5,0 km	Medelsvår
	Mellanbanan	3,5 km	Medelsvår
	Korta banan	2,4 km	Lätt
	Lätta banan	1,8 km	Nybörjarnivå
<b>Anmälan</b>	Föranmälan sker via Eventor senast torsdag 15 juni. Ett fåtal extra kartor finns för anmälan på plats. Anmälningsavgift till och med 16 år 30 kr övriga 60 kr. Avgifterna faktureras i efterhand.		
<b>Karta</b>	Kartan är ritad 2016 och senast reviderad 2022 av Andreas Blomgren. Skala 1:7 500 för alla banor förutom extra långa som har skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m.		
<b>Terräng</b>	<b>Skogsmark</b> med mestadels fullvuxen barrskog. Hyggen och grönområden förekommer i liten omfattning. Området närmast mål är ett tätortsnära område med stigar. <b>Stark till måttlig kupering.</b> Stora delar av området är starkt kuperat och rikt på branter och stup. De lättaste banorna har måttlig kupering. <b>Mycket god framkomlighet.</b> Kartan saknar nästan grönområden. Framkomligheten begränsas istället av branter och blåbärsris. Sikten är mestadels mycket god.		
<b>Samling</b>	Gillevi. Vägvisning från väg 177 i Koppom.		
<b>Start</b>	Start mellan 11.00 och 12.00. Fri starttid med en minuts intervall. Avstånd till start 400 m.		
<b>Stämpling</b>	SportIdent (alla versioner av SI-card kan användas), bricknummer anges i anmälan, hyra 30 kr, borttappad hyrbricka debiteras med 600 kr.		
<b>Priser</b>	Pris till alla deltagare upp till 12 år.		
<b>Service</b>	Kiosk vid arenan.		
<b>Tävlings- organisation</b>	Tävlingsledare:	Andreas Blomgren	070-340 07 82
	Banläggare:	Kurt Nilsson	070-245 94 63
	Hemsida:	www.okhierne.se	
	E-post:	info@okhierne.se	



## Inbjudan till När mixen 2023

# Lesjöfors SK

### **Orientering** Närtävling, medeldistans söndag den 18 juni

- Mix-tävling:** Vid minst 3 par. Bana Mix D, Mix H och parets sammanlagda tid. Första pris 1000 kr till vinnande par. Par från olika klubbar går naturligtvis bra.
- Banor:** DH10, DH12, DH14, DH16, Mix D, och Mix H. Öppna banor: Insk, mycket lätt 2, lätt 2,5, medelsvår 3,5, svår 2,5, svår 3 och svår 4. Livelox alla banor.
- Karta:** Utsnitt av Lesjöforsbladet, reviderad 2021 enligt ISOM2017-2 ver.1.2 för klubbaktivitet. Skala 1:7 500. Certifierad laserutskrift. Kartprov på hemsidan.
- Terräng:** Detaljrik skogsmark med en väg och en större bäck som går genom området. Flera stigar i SV och drivningsvägar i Ö delen. I NÖ en tjärn och större sankmark. Svag kupering i sydvästra delen. Övriga delar måttlig till stark kupering. God framkomlighet. Undervegetation med blåbärsris, mossa och lite ljung. Sydvästslutningar har delvis stenig och blockrik terräng. En sträcka på de två längsta banorna tangerar ett nytt hygge i norra delen.
- TC:** Vid Franstorp, avfart från väg 26 cirka 4 km söder om Lesjöfors. TC ligger vid stig i gles tallskog.
- Parkering:** Efter vägar och vid mötesplatser kring TC.
- Starttid:** Fri start med startstämpling, första start kl.1100, mellanrum 2 min vid samma klass.
- Start:** Avstånd 100 m, startstämpling.
- Stämpling:** SportIdent, ingen AIR+ funktion, SIAC brickor fungerar, bricka kan lånas av LSK (24 st finns), borttappad bricka faktureras med aktuellt SportIdentpris.
- Anmälan:** **Senast 13 juni, efteranmälan senast 16 juni**, via Eventor, SMS, e-post eller telefon. Mix-par anmälan vid TC före start. Anmälan innebär godkännande att deltagarens namn och ev. bilder publiceras på vår hemsida. Max 100 deltagare.
- Avgift:** 80 kronor som faktureras klubben, efteranmälan 120 kronor. Ungdomar Insk-DH16 och ungdomar t.o.m. 16 år på öppna banor gratis.
- Fika:** Enklare fika, dryck och tilltugg ingår i avgiften.
- Priser:** Mix-pris 1000 kr till vinnarparet vid minst 3 startande par. Pris till Insk, DH10-DH16.
- Dusch, toa:** Erbjuds inte.
- Kontakt:** Lars på telefon 073 0334212 eller e-post [bergqvistlars@telia.com](mailto:bergqvistlars@telia.com)
- Hemsida:** <https://www.svenskalag.se/lesjoforsskidklubb> med kartprov

**Välkomna!**

# KOK:s sommar Quattro



# 3 + 1



## 18 juni-21 juni 2023

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

**Söndag 18 juni** två tävlingar -Förkortad Medel och stadsprint

**Måndag 19 juni** -Tävlingsfri

**Tisdag 20 juni** -Medel

**Onsdag 21 juni** -Förkortad Långdistans med vägval

### 4 banalternativ

Korta lätt ca 2000 meter /Vit (lätt)

Korta svår ca 2400 meter /Orange/Röd

Mellan ca 3300 meter /Violett

(medelsvår/svår)

Långa ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Sprint och Förkortad medel kortare banor

18 juni  
Etapp 1  
Förkortad medel  
Stensta  
Start 13.00-16.00



18 juni  
Etapp 2  
Stad/sprint  
Stenstalidskolan  
Start 13.00-16.00



20 juni  
Etapp 3  
Medel  
Harberget  
Start 17.00-19.00



21 juni  
Etapp 4  
Förkortad Långdistans  
Jutviken  
Start 17.00-19.00



# Inbjudan 2023

Välkomna till Kristinehamns OK sommartävlingar. Ett arrangemang i enkelhetens tecken. Spring, kontrollera ditt resultat vid utstämplingen och när du kommer hem finns resultatet på internet. Banorna läggs ut på Livelox Ta gärna med en arbetskamrat eller kompis som vill prova på.

Medtag eget fika eller köp något i vår marka där det finns begränsat utbud.

Tävlingarna avgörs i 4 spännande etapper mellan 18 till 21 juni.

Samma upplägg som tidigare år med 2 tävlingar på söndag, man väljer själv att springa bägge tävlingarna eller bara en och i vilken ordning av dessa. Måndag är tävlingsfri.

## Områden

Dag	Karta	Starttid	Typ
18/6	Stensta 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel
18/6	Stenstalid 1:5000	13.00-16.00	Stad sprint
20/6	Harberget 1:7500	17.00-19.00	Medel
21/6	Jutviken 1:7500	17.00-19.00	Förkortad Lång

## Banor av medelkaraktär

Korta lätt ca 2000 meter /Vit (lätt)

Korta svår ca 2400 meter /Orange/Röd (medelsvår)

Mellan ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Långa ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Kartorna skrivs ut på färglaserskrivare

## Avgifter

Avgifterna faktureras till tävlandes klubb i efterskott. Avgiften kan betalas på plats för tävlande utan klubbtilhörighet. Swich finns

Ungdom 40:- per etapp

Vuxen 60:- per etapp

Hyra SportIdentbricka 20:- per etapp Borttappad pinne debiteras 350:-

## Anmälan

Föranmälan genom Eventor pga karttryck fram till 16 juni kl.23.00. Därefter välj dag. Se Eventor. Välj Inkludera Närtävling för att se vår tävling i Eventor. Det går bra att springa en eller flera etapper.

Det går även att anmäla via mail till Stefan Gunnarsson

[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com) Vid anmälan via mail ange vilka dagar du ska springa, bana, namn, SI-nummer (ev lån av SI-bricka).

Direktanmälan är möjlig fram till 30 min före sista start på resp. etapp **i mån av tillgång på kartor**, dvs. 18.00 på vardagar och 15.30 på söndagen

**OBS! För att kartor skall räcka till alla ombedes så många som möjligt att föranmäla sig via Eventor, se ovan.**

## Startmetod

Individuell start med fri starttid. Startstämpling.

## Övrigt

### Tillgång till toa och dusch

- Etapp1&2 -Ingen Toa
- Etapp 3 -Vägverkets toa Mc Donalds
- Etapp 4 -Finns vid badplatsen/Arenan

### Priser

Utlottade priser till de som deltagit i samtliga etapper

För mer info <http://www.kristinehamnsok.nu>

### Tävlingsledare:

Stefan Gunnarsson 0706665870  
[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com)

### Sekretariat:

Jonas Larsson

### Banläggare:

Etapp 1 -Förkortad Medel	Agnes och Håkan Jonsson
Etapp 2 -Stad/Sprint	Joline och Johan Petri
Etapp 3 -Medel	David Henriksson
Etapp 4 -Förkortad långdistans	Per Fredberg

### Poängberäkningstabell som gäller för varje etapp:

plac 1	50	poäng
plac 2	44	poäng
plac 3	40	poäng
plac 4	36	poäng
plac 5	33	poäng
plac 6	30	poäng
plac 7	27	poäng
plac 8	25	poäng
plac 9	23	poäng
plac 10	21	poäng
plac 11	20	poäng
plac 12	19	poäng
plac 13	18	poäng
plac 14	17	poäng
plac 15	16	poäng
plac 16	15	poäng

osv ner till 0 poäng



# VÄLKOMNA





# Sommarstafetten

## Onsdagen ?-23 Nytt datum kommer!

I juni arrangeras en motionsorienteringsstafett i Räggårdsviken på Hammarö.

En rolig och festlig avslutning på vårens motionsorienteringar. Banlängder och svårighetsgrader är inspirerade från motionsorienteringarna.



### TÄVLINGEN

- 3 sträckor, Str 1 kan väljas vit eller gul
- Vem som helst får springa vilken sträcka som helst.
- Samma löpare får springa flera sträckor.
- Parlöpning är tillåtet på samtliga sträckor.
- Handicapssystem för samtliga lag.
- Jaktstart på första sträckan efter tidshandikappet.
- Fösta laget i mål vinner.

Sträcka	Nivå	Längd	Gaffling	Motsvarighet Motions-OL
1	Vit	Ca 2 km	NEJ	Nybörjare (Bana 1)
1	Gul	Ca 2km	NEJ	Lätt (Bana 2)
2	Orange	Ca 3 km	JA	Motion (Bana 3)
3	Blå/Svart	Ca 4,5 km	JA	Träning (Bana 4/5)

### HANDICAPSYSTEM

Varje lag har ett tidshandicap. Handicappet beräknas utifrån lagmedlemmarnas uppskattade kapacitet och erfarenhet. En långsam löpare får mer tid på sig än en snabbare löpare.

### ANMÄLAN

Anmälan sker via Eventor eller mail till tävlingsledningen. Hela lag kan anmälas via Eventor. Enskilda löpare anmäler sig till löparpoolen via mail.



### KONTAKTPERSONER

**Izabella** Ljungberg, [ljungbergizabella@gmail.com](mailto:ljungbergizabella@gmail.com)  
**Martin** Ljungberg, [martin.ljungberg@gmail.com](mailto:martin.ljungberg@gmail.com)

**LÄNK TILL ANMÄLAN  
OCH INFO I EVENTOR**



# Sommarstafetten

Onsdag 21/6 -23

Tävlingen är en motionsstafett med tre sträckor och ett handikapsystem för att skapa en jämn och spännande tävling. Banorna utgår från motionsorienteringens bansystem för att passa den vane motionären.

## SAMLING & ARENA

Räggårsviken senast 17:30.

Parkering sker på grusparkeringen samt efter närliggande vägar.

## TERRÄNG

Skogsmark med inslag av stigar och vägar, svag kupering och god framkomlighet.

## KARTA

Skala 1:7500 på samtliga banor.

Hammarö (Sätter) ritad 2015 i enlighet med ISOM 2000 norm, reviderad 2022 enligt ISOM 2000 norm av Oskar Nyman. Ekvidistans 2,5 m.

## ANMÄLAN

Anmälan via Eventor eller mail, senast 18/6.

Ingen anmälan på plats.

## INGET LAG?

Saknar du lag anmäler du dig till löparpoolen via mail.

Lag skapas på plats.

## AVGIFT

För vuxna, från 21 år, är startavgiften 40 kronor per löpare. Ungdomar 20 år och yngre deltar gratis.

Betalas med Swish på plats.

## START

I anslutning till arenan.

**Samling klockan 17:30** för samtliga lag för genomgång av upplägg och regler.

**Första start 18:00**, därefter jaktstart enligt tidshandicap.

## TÄVLINGSKLASS

Det finns endast en huvudklass:

## HANDICAPSYSTEM

Varje lag har ett tidshandicap.

Handicapot beräknas utifrån lagmedlemmarnas uppskattade kapacitet och erfarenhet. En långsam löpare får mer tid på sig än en snabbare löpare.

## REGLER

- Tre sträckor
- Sträcka ett kan väljas på Vit eller Gul
- Vem som helst får springa vilken sträcka som helst.
- Samma löpare får springa flera sträckor.
- Parlopning är tillåtet på samtliga sträckor.
- Kartan erhålls i startögonblicket.

Dessa val påverkar givetvis handicapot.

## STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Löpare som inte anger bricknummer tilldelas bricka utan kostnad. Borttappad bricka betalas av löparen. Alla SI-brickor kan användas.

## START- OCH RESULTATLISTOR

Anslås på Eventor.

## PRISER

Priser till de tre bästa lagen.

Lottade priser finns.

## SERVICE

Välsorterad marka. Möjlighet till grillning. Ogrillad korv med tillbehör finns att köpa (specialkost förser sig själva). Möjlighet till bad finns såklart.

## TÄVLINGSLEDARE, BANLÄGGARE:

Izabella Ljungberg, 079 335 85 53,  
[ljungbergizabella@gmail.com](mailto:ljungbergizabella@gmail.com)

## HANDICAPSANSVARIG, ANMÄLAN:

Martin Ljungberg, 070 329 59 79,  
[martin.ljungberg@gmail.com](mailto:martin.ljungberg@gmail.com)

Sträcka	Nivå	Längd	Gaffling	Motsvarighet Motions-OL
1	Vit	Ca 2 km	NEJ	Nybörjare (Bana 1)
1	Gul	Ca 2km	NEJ	Lätt (Bana 2)
2	Orange	Ca 3 km	JA	Motion (Bana 3)
3	Blå/Svart	Ca 4,5 km	JA	Träning kort (Bana 4/5)