



**Vill du ha bra natt-träning inför 10-mila?
Välkommen till
Hjortnatta och "LÅNGA NATTEN" 28/3 2014**

OK Skogshjortarnas Natt-OL fredag 28 mars
bjuder på utmanande bana i H21LÅNG-klassen

KLASSINDELNING OCH BANLÄNGDER

H21 LÅNG	12,5 km	D75	2,9 km	Öppna motionsklasser	
H80	2,9	D70	2,9	ÖM 4 lätt (gul)	2,7 km
H75	3,2	D65	3,2	ÖM 5 mellan (orange)	3,6
H70	3,5	D60	3,2	ÖM 6 mellan (röd)	4,6
H65	3,7	D55	3,5	ÖM 7 svår (blå)	3,5
H60	4,1	D50	3,5	ÖM 8 svår (svart)	4,4
H55	4,4	D45	3,7	ÖM 9 svår (svart)	6,5
H50	4,8	D40	4,1	Patrull-klass (Par)	
H45	5,3	D35	4,8	HD10-14 P (gul)	2,7 km
H40	6,1	D21	6,1		
H35	6,5	D21 KORT	3,7		
H21	8,0	D20	4,4		
H20	6,1	D18	4,1		
H18	5,3	D16	4,0		
H16	4,5	D14	3,6		
H14	3,6	D12	2,7		
H12	2,7				

Vid för få anmälda kan klasser komma att slås samman.

H21 LÅNG: Bana ca 12,5 km med 1 min startmellanrum ger stafettkänsla. Med ett startfält som i fjol (med bla Thierry Gueorgiou) bör segrartiden ligga på 70-75 min.

Patrull-klass: HD10-14P. En parklass med 2 deltagare där kön och ålder kan skilja mellan lagdeltagarna. Max ålder är 14 år. Deltagarna kan tävla för olika klubbar. Gul svårighet.

ORDINARIE ANMÄLAN: Senast lördagen 22/3 via Eventor.

EFTERANMÄLAN: Senast onsdagen 26/3 kl.19.00 via Eventor eller per telefon 0322-13110 vardagar kl. 9.00-13.00.

EFTERANMÄLAN PÅ TÄVLINGSDAGEN: Senast kl. 19.30 i sekretariatet.

ANMÄLNINGSavgifter: Ungdom 55 kr, vuxna 100 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Efteranmälan på tävlingsdagen dubbel avgift för vuxna. Ev. hyra av SI-bricka 25 kr. Ej återlämnad bricka debiteras klubben med 400 kronor. Anmälningsavgifter och brickavgifter faktureras i efterhand. Utländska löpare betalar i sekretariatet på tävlingsdagen.

SAMLING och TC: Ängabohallen, Alingsås. Vägvisning från rv 180 mot Borås, därifrån ca 500 m. P-TC max 300 m.

STARTTIDER: Första start kl. 20.00, Öppna motionsklasser kl. 20.00 – 21.00.

START: Avstånd till start ca 350 m. Efteranmälda startar sist.

KARTA: Skala 1:7.500 för H/D60 och äldre, övriga 1:10.000. Ekv. 5 m. Digitaltryck. Kartan är delvis reviderad 2013-2014. Kartritare Anders Sjögren, revideringar Tomas Karlsson och Lasse Lannfelt.

TERRÄNGBESKRIVNING: Terrängtyp – Skogsmark med ett stort inslag av stigar. Övervägande god sikt. Kupering – Måttlig. Framkomlighet – God. Samtliga banor passerar bebyggelse.

SKOGSVÄRDAR: För de yngsta klassernas trygghet finns ett antal SKOGSVÄRDAR efter banan. Dessa bär reflexvästar. Vägvakter finns vid passage av vissa vägar.

SERVICE: Ombyte, servering och sjukvård inomhus. Sportförsäljning av SM-Sport www.smsport.nu.

INTERNET: www.skogshjortarna.com

TÄVLINGSLEDNING:	Tävlingsledare	Max Tholén	070-3698442
	Tävlingskontrollant	Göran Frisk	070-5158025
	Banläggare	Kurt Fredrixon	0322- 520 08, 0705-590890
	Bankontrollant	Per-Ola Johnsson	073-3937065
	Pressvärd	Kjell Einarsson	0322- 166 53, 073-3373676
	Upplysningar	Hjortgården	0322- 131 10