

KOK:s sommar Quattro



3 + 1



16 juni-19 juni 2024

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

Söndag 16 juni två tävlingar -Förkortad Medel

Måndag 17 juni -Tävlingsfri

Tisdag 18 juni -Medel

Onsdag 19 juni -Förkortad Långdistans

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

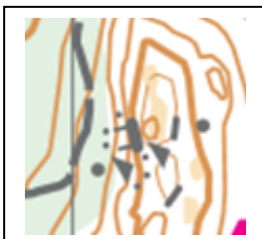
16 juni
Ettapp 1
Förkortad medel
Marieberg
Start 13.00-16.00



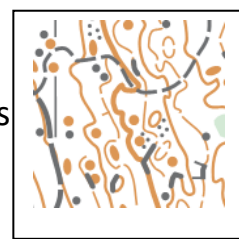
16 juni
Ettapp 2
Förkortad medel
Strand
Start 13.00-16.00



18 juni
Ettapp 3
Medel
Ölme
Start 18.00-19.00



19 juni
Ettapp 4
Förkortad Långdistans
Kaffeberget-Hultet
Start 18.00-19.00



Inbjudan 2024

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 16 till 19 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
16/6	Marieberg 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel
16/6	Strand 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel
18/6	Ölme 1:5000	18.00-19.00	Medel
19/6	Hultet 1:7500	18.00-19.00	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 13 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 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 -Toaletter i konstmuseet samt Kvadraten (ta av orienteringsskorna) bad i Vänern
- Etapp 3 -Idrottsplatsens omklädningsrum, (ta av er orienteringsskorna)
- Etapp 4 -Toa vid Hultet

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

Sekretariat:

Jonas Larsson

Banläggare:

Etapp 1 -Förkortad Medel	Håkan Jonsson, Lars och Gunnel Alexandersson
Etapp 2 -Förkortad Medel	Christer Silvernagel, Bo Gustavsson
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