



Stenungsunds OK inbjuder till Nationell tävling Långdistans Lördagen den 20 april 2013

Klasser

H10	H17-20K	H50	ÖM1
D10	D17-20K	D50	ÖM2
H12K	H18	H55	ÖM3
D12K	D18	D55	ÖM4
H12	H20	H60	ÖM5
D12	D20	D60	ÖM6
H14K	H21	H65	ÖM7
D14K	H21K	D65	ÖM8
H14	D21	H70	ÖM9
D14	D21K	D70	
H16K	H35	H75	
D16K	D35	D75	
H16	H40	H80	
D16	D40	D80	
U1	H45	H85	
U2	D45	D85	

Banlängder och svårighetsgrad

Enligt SOFTs rekommendationer

Anmälan

Anmälan via Eventor **senast fredag 12 april kl 24.00**

Efteranmälan

Mot 50 % tillägg senast onsdag 17 april kl. 24.00. I första hand via Eventor, alternativt på mail till stenungsundsok@passagen.se

Avgifter

Startavgift 100 kr för vuxna, D/H 17- och 60 kr för ungdomar, -H/D 16.

Öppna banor

Start kl. 10.00-11.00. Anmälan via Eventor enligt ovanstående tider och avgifter. Anmälan också möjlig vid TC till mellan 09.30-10.45.

Stämpling

Sport Ident. Löpare som ej angivit bricknummer vid anmälan tilldelas hyrbricka. Kostnad för hyrbricka 25 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 350 kr.

Start- och Resultatlista

Publiceras på våra hemsidor [Stenungsunds OK - IdrottOnline Klubb](#) och Eventor

Karta

Skala 1:10000 för klasser t. o. m. H/D55, 1:7500 för H/D60-.Ekv. 5 m. Helt reviderad 2011 av Maths Carlsson, delvis reviderad 2013. Laserutskrift.

Terräng

Måttlig kupering med inslag av både hyggen och grönområden. Mestadels god framkomlighet. Stark kupering för längre banor. Relativt stigrädd för kortare banor.

Samling

Ödsmål IP. Vägvisning från rondellen i Ödsmål 3 km norr om Stenungsund, väg nr 655. Koordinater för TC : N 58.06.54, E 11.51.34. Lämplig avfart från E6 norrifrån: avfart 92, söderifrån: avfart 91

Parkering

Max 300 m från TC. Parkeringsavgift 10 kronor.

Start

Första start kl. 10.00. Öppna klasser, U-klasser och Kortklasser upp till H/D16 fri start mellan kl.10.00-11.00. Den tidigare starttiden (10.30 normalt i Bohuslän-Dal) pga Sprint-SM på eftermiddagen i Göteborg.

Avstånd TC-start: 300 m

Service

Servering, varmdusch utomhus, sjukvård, sportförsäljning av SM Sport
Barnpassning ordnas vid behov, anmäl på Eventor eller telefon 0702-394754 senast 18/4.

Miniknat

Vid TC. Start kl. 09.30-11.00.

Tävlingsledning

Tävlingsledare:	Jan Hansson	0304-45467
Banläggare:	Reine Spetz	0303-82317
Bankontrollant	Yngve Nilsson, OK Gipen	0520-65 20 77
Tävlingskontrollant	Mats Blom, Ljungkile FK	0522-202 85
Upplysningar	Jan Hansson	0304-45467/0702394754

VÄLKOMNA!