



# Sjövallas FK inbjuder till DM medeldistans söndagen den 8 september 2013

## Klassindelning och preliminära banlängder

### Huvudklasser

|      |        |      |        |
|------|--------|------|--------|
| D80  | 2000 m | H80  | 2500 m |
| D75  | 2000   | H75  | 3000   |
| D70  | 2500   | H70  | 3000   |
| D65  | 2500   | H65  | 3000   |
| D60  | 2500   | H60  | 3500   |
| D55  | 3000   | H55  | 3500   |
| D50  | 3000   | H50  | 3500   |
| D45  | 3000   | H45  | 4000   |
| D40  | 3500   | H40  | 4000   |
| D35  | 3500   | H35  | 4500   |
| D21  | 4000   | H21  | 5000   |
| D20  | 3500   | H20  | 4000   |
| D18  | 3500   | H18  | 4000   |
| D16  | 3500   | H16  | 3500   |
| D16K | 3000   | H16K | 3000   |
| D14  | 3000   | H14  | 3000   |
| D14K | 2500   | H14K | 2500   |
| D12  | 2500   | H12  | 2500   |
| D12K | 2000   | H12K | 2000   |
| D10  | 2000   | H10  | 2000   |

### Inskolnings- och U-klasser

|            |               |
|------------|---------------|
| Inskolning | 1500 m (grön) |
| U1         | 2000 (grön)   |
| U2         | 2500 (vit)    |

### Motionsklasser

|     |               |
|-----|---------------|
| ÖM1 | 2500 m (vit)  |
| ÖM3 | 3000 (gul)    |
| ÖM5 | 3500 (orange) |
| ÖM7 | 3000 (blå)    |
| ÖM8 | 3500 (svart)  |
| ÖM9 | 4500 (svart)  |

### Miniknat

Start på Arenan mellan klockan 9.30 – 11.00. Kostnad 20 kr

### Anmälan

Anmälan sker i första hand via [Eventor](#) senast lördagen den 31 augusti och i andra hand kan anmälan skickas till Lars Ljungberg via e-post [larsljungberg@telia.com](mailto:larsljungberg@telia.com). Inskolning, U-klasser och motionsklasser har även möjlighet till anmälan på tävlingsdagen.

Vi använder Sportidents stämplingssystem vilket innebär att bricknummer skall anges i samband med anmälan. Löpare utan bricknummer tilldelas automatiskt hyrbricka, kostnad 20 kr. Förlorad bricka kostar 400 kr.

OBS! Deltagare utanför GOF-området är välkomna till de öppna klasserna. Ingen föranmälan behövs till öppna klasser.

Kortklasser D/H16K, D/H14K och D/H12K ingår inte i DM

För att en klass skall gälla som DM krävs minst tre statande i klassen

### Efteranmälan

Efteranmälan mottages senast torsdagen den 5:e september.

### Anmälningsavgift

Ungdomar upp till 16 år 60 kr, vuxna 110 kr. Detta gäller även för öppna klasser. Efteranmälningsavgift är ordinarie avgift plus 50%. Anmälningsavgiften faktureras i efterhand.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|------------|----------------------------|------------------|------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|---------------------------|
| <b>Samling</b>         | Rävgården, Smedstorp, cirka 1,5 km söder om Rävlanda. Vägvisning från Björketorps kyrka i Rävlanda samhälle, därifrån cirka 1,5 km.                                                                                                                                                                                                                                   |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Parkering</b>       | Avstånd från parkering till Arenan max 500 m. Kostnad 10 kr                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Tävlingsregler</b>  | SOFTs tävlingsregler gäller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Start</b>           | Första start i huvudklasserna kl 10.30. Efteranmälda startar före. Öppna klasser har fri starttid mellan kl 10.00 och 12.00. Anmälan kan göras mellan kl 9.30 och kl 11.30. Inskolnings- och U-klasser har fri starttid mellan kl 10.00 och 12.00. Samma startplats för alla. Avstånd till start 900 m                                                                |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Karta</b>           | Karta Basås, upprättad av Carl-Henry Andersson, senast reviderad 2011, mindre justering 2013.<br>Skala 1:7500 för klasserna D/H60 och äldre, övriga klasser 1:10000, ekvidistans 5 meter.                                                                                                                                                                             |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Terräng</b>         | Skogsmark, i huvudsak gran- och tallskog med inslag av sankmarker.<br>I tävlingsområdet finns ett flertal mindre stigar och grönområden. Varierande detaljrikedom.<br>Måttlig kupering med några branta sluttningar.<br>Mestadels god till mycket god framkomlighet.                                                                                                  |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Service</b>         | Dusch utomhus, toaletter, servering, sjukvård, barnpassning och sportförsäljning SM-sport                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Övrigt</b>          | Tävlingen ingår i GOF:s ungdomsserie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| <b>Tävlingsledning</b> | <table> <tr> <td>Tävlingsledare</td><td>Per-Arne Wahlgren 073-0750206</td></tr> <tr> <td>Banläggare</td><td>Sören Svensson 076-5433560</td></tr> <tr> <td>Tävlingskontroll</td><td>Bengt Kvarnström OK Landehof</td></tr> <tr> <td>Bankontroll</td><td>Anne Magnusson OK Landehof</td></tr> <tr> <td>Bankontroll</td><td>Helena Strand OK Landehof</td></tr> </table> | Tävlingsledare | Per-Arne Wahlgren 073-0750206 | Banläggare | Sören Svensson 076-5433560 | Tävlingskontroll | Bengt Kvarnström OK Landehof | Bankontroll | Anne Magnusson OK Landehof | Bankontroll | Helena Strand OK Landehof |
| Tävlingsledare         | Per-Arne Wahlgren 073-0750206                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| Banläggare             | Sören Svensson 076-5433560                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| Tävlingskontroll       | Bengt Kvarnström OK Landehof                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| Bankontroll            | Anne Magnusson OK Landehof                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |
| Bankontroll            | Helena Strand OK Landehof                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                               |            |                            |                  |                              |             |                            |             |                           |

## ***Välkomna önskar Sjövalla FK***



På Rävgårdens konferenscenter finns många lustiga bilar.  
Här är en för alla som gärna springer kontrakurs...