



Inbjuder till Nationell Medeldistans med Elitklasser
torsdag den 1 maj 2014
i den fantastiska terrängen på södra Ingarö

- Anmälan** Via Klubben On Line, senast torsdag den 24 april.
Saknas bricknummer vid anmälan tilldelas hyrbricka á 25 kr.
Löpare i Öppna klasser kan anmäla sig på tävlingsdagen.
- Avgifter** HD-16, 50 kr per löpare. HD17-, 90 kr per löpare.
Elit-klasser 135 kr per löpare.
Individuell: ungdom t.o.m. 16 år 60 kr; övriga 100 kr
Alla avgifter faktureras i efterhand.
- Banläggare** Martin Bellander och Magnus Haraldsson
- Direktanmälan** Till öppna klasser, anmälan på TC: 9.30-11.00.
Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8: Valfri start 10.00-12.00
- Dusch** Vid TC, varmdusch utomhus.
- Efteranmälan** Via Klubben On Line, senast torsdag den 28 april kl 20.00, mot 50% förhöjd avgift.
- Karta** Reviderad 2013. Skala 1:10000. Från HD60 och äldre 1:7500
- Klasser**
- Elitklasser:** HD21E, HD20E, HD18E
- Huvudklasser:** HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, HD70. HD75, HD80, HD85
- Ungdomsklasser:** HD10, HD12, HD14, HD16, Inskolning, U1, U2
HD12K, HD14K, HD16K
- Öppna klasser:** ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8
- Marka** Stort och prisvärt sortiment
- Samling** Björnö Sandarne Ingarö. Parkering endast enligt arrangörens anvisningar.
TC är Lätt att nå med kommunala färdmedel!
- Buss** Buss 428, 429 från Slussen till hållplats Björnö Sandarna, tider se www.sl.se. Hpl 300 meter från TC. Bussresan tar ca 40 min.
- Parkering** Parkering –TC 0-300 meter. Avgift 20 kr.
- Service** Barnpassning, miniknat, servering och försäljning finns på TC
- Startlista, PM** Se Internet.

Stämpling Sportident.

Terräng Måttligt kuperad skogsterräng med ett flertal mindre samt större sankmarker och fina hållmarker däremellan. Stigfattig. Mestadels god framkomlighet. Ungdomsbanorna går i Björnö terrängen som är mer stigrik, samt till viss del på tallhed.

Tävlingsledare Lotta Valentin, 08-570 223 05

Upplysningar och frågor om anmälan: Thomas Wester 0708-727713

VÄLKOMNA OCH LYCKA TILL !