



# Sjövalla FK inbjuder till Sjövallaslaget söndagen den 29 mars 2015

## Nationell medeldistanstävling

### Klassindelning och preliminära banlängder

#### Huvudklasser

D85	2,0 km	H85	2,0 km
D80	2,0 km	H80	2,5 km
D75	2,0 km	H75	3,0 km
D70	2,5 km	H70	3,0 km
D65	2,5 km	H65	3,0 km
D60	2,5 km	H60	3,5 km
D55	3,0 km	H55	3,5 km
D50	3,0 km	H50	3,5 km
D45	3,0 km	H45	4,0 km
D40	3,5 km	H40	4,0 km
D35	3,5 km	H35	4,5 km
D21	3,5 km	H21	4,5 km
D20	3,5 km	H20	3,5 km
D18	3,5 km	H18	3,5 km
D16	3,5 km	H16	3,5 km
D16K	3,0 km	H16K	3,0 km
D14	3,0 km	H14	3,0 km
D14K	2,5 km	H14K	2,5 km
D12	2,5 km	H12	2,5 km
D12K	2,0 km	H12K	2,0 km
D10	2,0 km	H10	2,0 km

#### Inskolnings- och U-klasser

Inskolning	1,5 km (grön)
U1	2,0 km (grön)
U2	2,5 km (vit)

#### Motionsklasser

ÖM1	2,5 km (vit)
ÖM3	3,0 km (gul)
ÖM5	3,5 km (orange)
ÖM7	3,0 km (blå)
ÖM8	3,5 km (svart)
ÖM9	4,5 km (svart)

#### Miniknat

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

#### Anmälan

Anmälan sker i första hand via [Eventor](#) senast söndagen den 22 mars och i andra hand kan anmälan skickas till Lars Larsson via e-post [larssoniskogen@telia.com](mailto:larssoniskogen@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.

För klasser med högst en anmäld deltagare kommer vederbörande att flyttas till närmast lämplig klass. I kortklasser accepteras dock även en deltagare.

#### Efteranmälan

Efteranmälan mottages senast torsdagen den 26 mars.

#### Anmälningsavgift

Ungdomar upp till 16 år 70 kr, vuxna 120 kr. Detta gäller även för öppna klasser. Efteranmälningsavgift är ordinarie avgift plus 50%.  
Anmälningsavgiften faktureras klubbvis i efterhand. För utländska deltagare gäller dock att betalning skall ske direkt på tävlingscentrum vid direktanmälan.

<b>Samling</b>	Hindåsgården i Hindås. Vägvisning från R156 i Hindås samt längs Rävlandavägen mot Hindås. Vid resa med buss gäller busslinje Röd Express för byte i Landvetter och sedan buss 611 mot Bollebygd, hållplats Hindåsgården. Avstånd från hållplats till tävlingscentrum 250 m, följ rödvit snitsel..
<b>Parkering</b>	Observera att vi har två stycken parkeringsområden. Följ parkeringsvakternas instruktioner. Ingen parkering direkt vid Hindåsgården. Avstånd från parkering till tävlingscentrum 300 - 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 - 12.00. Anmälan kan göras mellan kl 9.30 - kl 10.30. Inskolnings- och U-klasser har fri starttid mellan kl 10.00 – 12.00. Start 1 gäller för samtliga klasser. Avstånd till start ca 1000 m, följ orangevit snitsel
<b>Karta</b>	Karta Hindås SO Nyritad/reviderad 2014/15. Skala 1:7500 för klasserna D/H60 och äldre, övriga klasser 1:10000.
<b>Terräng</b>	Tall/granskog med inslag av öppen mark och sankmark. Tävlingsområdet är delvis stigrädd och grönområden/hyggen förekommer. Måttlig kupering och varierande framkomlighet.
<b>Service</b>	Dusch inomhus för damer och utomhus för män, toaletter, marketenteri, sjukvård, barnpassning och sportförsäljning SM-sport
<b>Tävlingsledning</b>	Tävlingsledare Per-Arne Wahlgren 0708-322148 Banläggare Bengt Ottosson Tävlingskontroll Laila Höglund FK Herkules Bankontroll N.N FK Herkules

***Välkomna önskar Sjövala FK***