



**Vill du ha bra natt-träning inför 10-mila?
Välkommen till
Hjortnatta och "LÅNGA NATTEN" 20/3 2015**

OK Skogshjortarnas Natt-OL fredag 20 mars
bjuder på utmanande bana i H21LÅNG-klassen

KLASSINDELNING OCH BANLÄNGDER

H21 LÅNG	12,5 km	D75	2,8 km	Öppna motionsklasser	
H80	2,8	D70	2,8	ÖM 4 lätt (gul)	2,6 km
H75	3,2	D65	3,2	ÖM 5 mellan (orange)	3,5
H70	3,4	D60	3,2	ÖM 6 mellan (röd)	4,5
H65	3,8	D55	3,4	ÖM 7 svår (blå)	3,4
H60	4,2	D50	3,4	ÖM 8 svår (svart)	4,4
H55	4,4	D45	3,8	ÖM 9 svår (svart)	6,6
H50	4,9	D40	4,2	Patrull-klass (Par)	
H45	5,2	D35	4,9	HD10-14 P (gul)	2,6 km
H40	6,2	D21	6,2		
H35	6,6	D21 KORT	3,8		
H21	8,0	D20	4,4		
H20	6,2	D18	4,2		
H18	5,2	D16	4,0		
H16	4,4	D14	3,5		
H14	3,5	D12	2,6		
H12	2,6				

Vid för få anmälda kan klasser komma att slås samman.

H21 LÅNG: Bana ca 12,5 km med 1 min startmellanrum ger stafettkänsla. Johan Högstrand vann 2014 med tiden 82 min. Thierry Gueorgiou vann 2013 med tiden 73 min.

Patrull-klass: HD10-14P. En parklass med 2 deltagare där kön och ålder kan skilja mellan lagdeltagarna. Max ålder är 14 år. Deltagarna kan tävla för olika klubbar. Gul svårighet.

ORDINARIE ANMÄLAN: Senast lördagen 14/3 via Eventor.

EFTERANMÄLAN: Senast onsdagen 18/3 kl.19.00 via Eventor eller per telefon 0322-13110 vardagar kl. 10.00-14.00.

EFTERANMÄLAN PÅ TÄVLINGSDAGEN: Senast kl. 19.30 i sekretariatet.

ANMÄLNINGSavgifter: Ungdom 55 kr, vuxna 110 kr inkl parkering.

Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Efteranmälan på tävlingsdagen dubbel avgift för vuxna. Ev. hyra av SI-bricka 25 kr. Ej återlämnad bricka debiteras klubben med 400 kronor. Anmälningsavgifter och brickavgifter faktureras i efterhand. Utländska löpare betalar i sekretariatet på tävlingsdagen.

SAMLING och TC: Idrottshallen, Hjälmareds folkhögskola ca 4 km S Alingsås. Vägvisning från rv 180 mot Borås, därifrån ca 200 m. P-TC 100 m.
GPS-position N641928, E182754 (SWEREF99, 12 00)

STARTTIDER: Första start kl. 20.00, Öppna motionsklasser kl. 20.00 – 21.00.

START: Avstånd till start ca 1100 m. Efteranmälda startar sist.

KARTA: Skala 1:7.500 för H/D60 och äldre, övriga 1:10.000. Ekv. 5 m. Digitaltryck. Kartan är delvis nyritad och reviderad 2013-2014. Kartritare Tomas Karlsson.

TERRÄNGBESKRIVNING: Terrängtyp – Skogsmark med inslag av stigar, skogsvägar och traktorstigar. Övervägande god sikt. Kupering – Måttlig, på de längre banorna mycket kraftig. Framkomlighet – God. Samtliga banor passerar bebyggelse.

SERVICE: Ombyte, servering och sjukvård inomhus. Sportförsäljning av SM-sport.

LOGI: I direkt anslutning till TC erbjuds boende i vandrarhem på STF Hjälmared. Se <http://www.svenskaturistforeningen.se/sv/upptack/Omraden/Vastergotland/Vandrarhem/alingsashjalmar ed/> för ytterligare info och bokning.

INTERNET: www.skogshjortarna.com

TÄVLINGSLEDNING:	Tävlingsledare	Max Tholén	070-369 84 42
	Tävlingskontrollant	Sören Haglund	070-996 50 55
	Banläggare	Kurt Fredrixon	0322- 520 08, 0705-59 08 90
	Bankontrollant	Per-Ola Johnsson	073-393 70 65
	Pressvärd	Kjell Einarsson	070-529 09 35
	Upplysningar ·	Hjortgården	0322- 131 10