

Malungs OK Skogsmårdarna

INBJUDER TILL



I SÄLEN 2015

En tredagarstävling i Sälenfjällen

FREDAG 26/6 – ETAPP 1 FÖRKORTAD MEDELDISTANS

Klasser enligt SOFT:s rekommendationer. Banlängder 75 % av SOFT:s rekommendationer för medeldistans. Öppna Klasser: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8

LÖRDAG 27/6 – ETAPP 2 LÅNGDISTANS

Klasser och banlängder enligt SOFT:s rekommendationer. Öppna Klasser: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8, ÖM9

SÖNDAG 28/6 – ETAPP 3 MEDELDISTANS

Klasser och banlängder enligt SOFT:s rekommendationer. Öppna Klasser: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8

TÄVLINGSCENTRUM:

Östra Tandådalen skidanläggning i Sälen. Vägvisning från riksväg 66, ca. 12 km väster om Lindvallen.

PARKERING:

Avstånd parkering-TC ca 300 m. P-avgift 20 kr/dag.

KARTA:

1:7 500 för HD60 och äldre. Övriga 1:10 000.
1:15 000 för HD16-35 på lördagens långdistans.
Offsettryck. Ekv. 5 m.

TERRÄNGBESKRIVNING:

För klasser start 1:

Fredag & söndag: I huvudsak skogsterräng med öppna ytor och branta sluttningar. Framkomligheten är mestadels mycket god. De längre banorna kommer upp på fjället.

Lördag: Öppen fjällterräng. Framkomlighet mestadels mycket god.

För klasser start 2:

Fredag: Öppen fjällterräng med mycket god framkomlighet

Lördag och söndag: Vägar och stigar i bebyggelseområde med inslag av skogsterräng. God framkomlighet.

START:

Första start fredag kl. 18.00, lördag kl. 11:00 och söndag kl. 10.00. Individuell start alla dagar. Sista dagen startar klassens totalledare sist.

ANMÄLAN:

Anmälan senast söndagen 14 juni (**OBS!** Tidig anmälan!) via Eventor, e-post: kansli@malungsok.se eller Malungs OK, Skolgatan 2, 78230 Malung. Anmälningsavgiften faktureras i efterhand. Vid anmälan godkänns att ditt namn läggs ut på internet. Utländska löpare betalar kontant på tävlingsdagen.

OBS! Möjlighet finns att springa i tävlingsklass enstaka dagar!

Vill man springa hela 3-dagarstävlingen anmäler man sig till alla 3 dagarna. Vill man endast springa enstaka dagar anmäler man sig till de dagar man vill springa.

EFTERANMÄLAN: Senast måndag 22 juni. Efteranmälan skall ske via Eventor eller till Malungs OK e-post: kansli@malungsok.se. Efteranmälda lottas in i ordinarie startlista.

I mån av plats går det att efteranmäla sig på tävlingsplatsen fredagen den 26 juni senast kl. 16.00.

ANMÄLNINGSavgifter: Elit 510 SEK (170 SEK/dag). Vuxna 360 SEK (120 SEK/dag), ungdom 195 SEK (65 SEK/dag).
Öppna klasser. Vuxna 120 SEK/dag, ungdom 65 SEK/dag.

För efteranmälan utgår 50% förhöjd avgift.
Vid efteranmälan på tävlingsplatsen fredag den 26 juni utgår en tilläggsavgift på 100% för vuxna samt 50% för ungdomar.

För deltagare som inte har egen emiTag tillkommer brickhyra med 25 SEK/dag.

STÄMPLINGSSYSTEM: EMIT Touch Free Pro med emiTag.

SERVICE: Servering, dusch, barnpassning, miniknat, sjukvård, toalett och sportförsäljning.

LOGI: Vi hänvisar till Lindvallen 0771-84 00 00 eller www.skistar.se

STARTLISTA OCH PM: Publiceras på Eventor och www.malungsok.se.

TÄVLINGSLEDARE: Karl-Erik Sigfrids, 070-533 23 47
karl-erik@byggteknik.se

BANLÄGGARE: Britta Daniels

TRÄNINGAR: **Passa på att förbereda dig inför O-ringen 2016 i Sälen!**
I vackra Sälenfjällen har vi inte mindre än 120 km² karterat av Kenneth Kajsajunti. Vi erbjuder 14 st olika träningar från mitten av juni-början av september. Banor för alla nivåer från gul-svart svårighetsgrad. Träningarna är planerade av William Lind, landslagslöpare och utbildad idrottstränare.

Nyhet! Möjlighet att arrangera KM med tidtagning oavsett när under perioden ni kommer.

Läs mer på: www.malungsok.se/trana-i-salen

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA ÖNSKAR



Malungs OK
Skogsmårdarna