

PM
OK ALEHOF hälsar er välkomna till
Medeldistans
LÖRDAGEN DEN 25 SEPTEMBER 2010

Samling	Rannebergen, Angered. Vägvisning från E 45, 10 km. norr Göteborg.
Parkering	Avstånd parkering –TC: max 1400 m. Avgift 10 kr.
Kollektivtrafik	Åk gärna kollektivt. Buss 76 stannar 250 m från TC (hlp Fjällbruden) se www.vasttrafik.se
Start	Första start 11.00. Efteranmälda startar före Fri start för inskolning, U.och M-Klasser mellan 11.00 och 12.30 Öppna klasser får starta t.o.m. 12.30. Startstämpling för inskolning, U-klasser, motionsklasser samt öppna klasser.
Start	Orange/vit snitsel, 250 m Alla klasser
Öppna klasser/	Anmälan på TC 10.00-12.00. Start 10.00-12.30. Avgift –HD16 50 kr, övriga 90 kr. Inskolning 2100m U1 2100m U2 2100m U3 2200m U4 2500m Ö1 2200m Ö2 3500m Ö4 3000m Ö5 4200m Ö7 2900m , Ö8 4800m
Klassändring	D20 till D21, D40 till D35 och D80 till D75.
Max tid	2,5h
Sen start	Sen start tillåts till 30 min efter ordinarie starttid
Karta	Digitaltryck augusti 2010. Skala 1:10 000, ekv. 5m för alla klasser utom HD60-80 som har skala 1:7 500. Kartritare Lennart Hålsjö, Karta reviderad 2010 av Christer Carlsson,.Kartsam
Terräng-	<u>Terrängtyp:</u> Sönderskuren vildmarksterräng med få stigar. Inslag av mindre sankmarker. <u>Övervägande</u> tallskog i varierande höjd. <u>Kupering:</u> Måttlig till stark kupering. <u>Framkomlighet:</u> Normal till god framkomlighet för terrängtypen.
Snitslad sträcka	Otydliga stigar har, där det bedömts behövt, markerats med vit snitsel.
Stämplings-system	Sportident. Hyrbrickor finns att hyra. Avgift 25 kr. Brickan återlämnas efter målgång. Ej återlämnad bricka debiteras med 350 kr. OBS! Kontrollera att ditt bricknummer överensstämmer med det på startlistan!
Sträcktider	Egna sträcktider kan erhållas direkt efter målgång.
Vindskydd	På anvisad plats på TC
Miniknat	I anslutning till TC. Start 10.30-12.30. Avgift 20 kr.
Service	Servering, grill, SM-sportförsäljning och barnpassning (kl 10.30-13.00).
Pris-utdelning	Efterhand som klasserna blir klara
Sjukvård	Finns i anslutning till målet.
Överdrag	Ej transport från starten.
Dusch	Varmdusch utomhus i anslutning till TC.
Toaletter	Vid TC, inga toaletter vid starten.

Tävlingsledning	Bo Bengtsson och Kjell Thorberntsson
Banläggare Bitr. banläggare	Rasmus Larsson, Karin Kullman, Anders Lövgård och Pierre Karlsson
Bankontrollant	Anders Arfwedson, Frölunda OL
Tävlings- kontrollant	Magne Hagström, Frölunda OL

***Välkomna och lycka till i skogen
önskar OK Alehof***