



Uddevalla OK inbjuder till **Stafett-DM** medeldistans



Söndag den 6 september 2015

Klasser	DM-klasser	Ej DM-klasser
	D10, 2 km	H10, 2 km
	D12, 2 km	H12, 2 km
	D14, 2,5 km	H14, 2,5 km
	D16, 2,5 km	H16, 3 km
	D17-20, 3 km	H17-20 4 km
	D21, 4,5 km	H21 5 km
	D105, 3,5 km	H105, 5 km
	D130, 3 km	H130, 4 km
	D155 2,5 km	H155, 3,5 km
	D180, 2,5 km	H180, 3 km
		Stafett U-klass
		Öppen motion 1, 2 km
		Öppen motion 5, 3,5 km
		Öppen motion 8, 5 km

Klasserna D/H10 - D/H16 har två sträckor, varav den första sträckan får springas i par. Båda löparna ska vara samtidigt över mållinjen. Endast en löparbricka.

Gaffling förekommer för alla klasser utom D/H 10-12.

I klasserna D/H105-180 är minimiåldern 35 år.

Mästerskapstecken delas ut i de klasser där minst två lag har startat.

Banlängder:

Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFT:s "Tävlingsregler och bestämmelser".

Anmälan:

Oss tillhanda senast **söndagen den 30 augusti** via Eventor.

Frågor ang. anmälan skickas till anmalan@uok.se.

I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlistor publiceras på Internet.

Anmälan till öppna banor och U-klass görs på plats på tävlingsdagen.

Efteranmälan:

Mottages mot 50% högre avgift via Eventor eller på e-mail: anmalan@uok.se senast **torsdagen den 3 september**, kl 24.00.

Namnändring:

Namn- eller brickändring kan göras fram till kl. 9:30 på tävlingsdagen.

Avgifter:

DH17-20 och äldre 330 kr/lag, övriga lag 120 kr/lag. För extra löpare tillkommer en kostnad på 60 kr.

Öppna motionsklasser: ungdom t.o.m. 16 år 60 kr, övriga 110 kr.

Hyrbricka 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 450 kr.

Klubbarna faktureras i efterhand.

Startlista, PM och resultat.

Redovisas på Eventor och på vår hemsida: www.uok.se.

Samling och Parkering:

Bulid, UOK:s klubbstuga, norra Uddevalla, vägvisning från Uddevalla sjukhus.
Avstånd parkering – TC: max 400 m.



Uddevalla OK inbjuder till Stafett-DM medeldistans



- Start:** Första start kl. 10:30. Öppna motionsbanor, start kl. 10.30-12.00.
Start på TC, även för öppna banor.
- Stämplingssystem:** Elektronisk stämpling med SportIdent.
- Karta:** Reviderad 2015, skala 1:10 000 för samtliga klasser,
ekv 5 m. Kartan är digitalt kopierad, SOFT godkänd.
- Terräng:** Banorna går genom ett stigrikt område med varierad skogsmark och delvis kulturmark, lätt till stark kupering, mestadels god framkomlighet.
- Service:** Inomhusdusch, välsorterad servering, sjukvård och sportförsäljning.
Barnpassning: kontakta tävlingsledningen i samband med anmälan.
- Miniknat kl 10.30 – 12.00, 25 kr/start.
- Upplysningar:** För upplysningar vänd er till tävlingsledningen, se nedan.

Tävlingsledning:	Tävl.ledare: Malin Widén, 073 088 80 51 Banläggare: Frida Strömgård, 073 390 11 49 Bankontrollant: Gunnar Persson, 070 992 70 23 Tävlingskontrollant: Jerry Rasmusson, 0522-868 40 eller 070 734 93 38 Sportförsäljning: SM Sport Hemsida: www.uok.se
-------------------------	--

Välkomna!

