FRÖLUNDA OL

PM

FOL-skubbet 2015

nationell långdistanstävling

Lördagen 26 september 2015

Samling: Tråkärrsslätt, Spårhagavägen, Vägvisning efter avfart 62 från E6 i Lindome.

Parkering: På hårt underlag alt äng. P-TC max 1500 m. P-avgift 10 kr. Trångt, försök samåka och parkera snävt.

Start Avstånd 300m. Första ordinarie start: 10.30. Efteranmälda startar före. Inskolning, U- och ÖM- klasser har fri starttid mellan 10.00 och 12.00.

Sen start Inom 30 minuter från lottad starttid. Anmäl din ankomst till funktionär vid starten och följ deras anvisningar.

Startlista: Finns på Arena, vid start och på eventor.

U- och Öppna motionsklasser: Försäljning på arenan kl. 09:50 – 11:50. Start 10:00 – 12:00. Öppna banor enligt följande:

INSK: 1400 (grön)	U1: 2300 (grön)	U2: 2500 (vit)
ÖM1: 2200 (vit)	ÖM2: 2500 (vit)	ÖM3: 3000 (gul)
ÖM4: 4000 (gul)	ÖM5: 3700 (orange)	ÖM6: 5800 (röd)
ÖM7: 3100 (blå)	ÖM8: 4700 (svart)	ÖM9: 7500 (Svart)

Strukna klasser: På grund av inga anmälda har klasserna D14-Kort, D16-Kort, H16-Kort, D17-20-Kort, H17-20-Kort, D18, D20, H20 och D21-Kort strukits.

Miniknat: I anslutning till Arena. Start 10:00 – 12.30. Kostnad 20:-

Nummerlappar: i HD14, HD16 och elitklasser HD18-21E, självservering vid starten.

Stämplingssystem: Sportident. Anmälda utan SI-bricka kommer att tilldelas en hyrbricka. Dessa hämtas vid sekretariatet på Arenan. Hyra 30 kr/bricka. Borttappad bricka debiteras! Stiftklämmor i händelse av att Sportident inte fungerar. Stämpla i reservruta på kartan och visa upp vid målgång.

Karta: Årekärr-Labacka, ritad 2006 av Christer Carlsson och Maths Carlsson, delvis nyreviderad 2015 av Maths Carlsson. Skala 1:15 000 för klasserna H/D16–21, skala 1:7 500 för H/D60-85 samt ÖM7, skala 1:10 000 för övriga klasser, även för H/D16 kort.

Kontrollmarkering: Orange/vit skärm. Kontroller sitter bitvis **mycket** tätt – kontrollera kodsiffra och definition.

Baninformation: En bit av en stig i området närmre mål är stödsnitslad med vit snitsel, detta gäller främst de kortare banorna. En del av inskolningsbanan är snitslad med rödvit snitsel och markerad på kartan med lila-streckad linje.

coop FORUM

JULA POSTORDER · VARUHUS

Vätskekontroll: Längre banor över 5km och löptid på cirka timmen har en eller två vätskekontroller där det serveras vatten.

Service på Arena: Viltrapportering, barnpassning, miniknat, första hjälpen, dusch vid Arena, servering med bland annat hamburgare. OBS: risk för lera

Priser: Insk, U1 och U2 erhåller pris mot uppvisande av kartan efter genomfört lopp.

En sammanhållen prisutdelning i ungdomsklasserna 10-16 år kommer hållas preliminärt vid 13.00. Efter hederspriser till de främsta i respektive klass enligt nedan, lottas ett antal varupriser ut bland alla närvarande ungdomar i 10-16 års klasser inkl. kortklasserna.
Hederspriser: H/D10 Alla deltagare, H/D12 6 st. per klass, H/D14 3 st. per klass, H/D16 3 st. per klass, H14K, H/D12K 3 st. per klass.

Priser i elitklasser efter hand de blir klara.

Tävlingsklasser för H/D 18 och uppåt exkl. elitklasser erhåller segraren en blomma då klassen är klar.

Maxtid: 2½ timmar. Vid överskriden tid, gå omedelbart till mål och stämpla ut.

Toaletter: Finns på arenan

Resultat: Sträcktider fås vid utstämpling och klassresultat anslås på resultattavlorna. Resultat och Winsplits läggs ut på Eventor snarast efter tävlingen

Sportförsäljning: SM Sport www.smsport.nu

Övrigt: Stall Lyckodalen kommer att anordna en hästhoppning på gården direkt söder om tävlingsarenen inom direkt syn och hörhåll (http://lyckodalen.se/aktuellt/). Vår tävling berör inte deras tävlingsområde direkt, och förhoppningsvis blir det inga störningar åt något håll, men var god visa hänsyn till markägarna.

Tävlingsledning:

Tävlingsledare**:**	Maria Vamling (070-679 0559), Ulf Almehed (0733-983176) & Peter Hammersberg, (0761-191453)
Banläggare**:**	Stefan Johansson (0732-294680)
Tävlingskontrollant**:**	Jan Martner - Tolered-Utby OL
Bankontrollant**:**	Maths Carlsson, Anders Larsson - Tolered-Utby OL

Upplysningar: Eventor, www.frolundaol.se eller tävlingsledningen.

Välkomna

coop FORUM

JULA POSTORDER · VARUHUS