





Göteborg-Majorna inbjuder
(i samarbete med IFK Göteborgs Höstbudkavle lördag 22 okt.)
till

Göteborgsfinalen 2016
GMOK's medeldistans söndagen den 23 oktober
med den sista deltävlingen i GOF's Ungdomsserie 2016

Klassindelning och banlängder

Tävlingsklasser

		D35	3,4 km			H35	4,5 km
D85	1,9 km	D21	3,9 km	H85	1,9 km	H21	4,9 km
D80	1,9 km	D20	3,6 km	H80	2,5 km	H20	3,4 km
D75	1,9 km	D18	3,7 km	H75	2,6 km	H18	3,5 km
D70	2,5 km	D16	3,3 km	H70	2,6 km	H16	3,5 km
D65	2,5 km	D16kort	3,0 km	H65	3,0 km	H16kort	3,4 km
D60	2,5 km	D14	3,0 km	H60	3,6 km	H14	3,4 km
D55	3,0 km	D14kort	2,6 km	H55	3,6 km	H14kort	2,4 km
D50	3,0 km	D12	2,6 km	H50	3,6 km	H12	2,4 km
D45	3,1 km	D12kort	2,0 km	H45	3,8 km	H12kort	2,1 km
D40	3,6 km	D10	2,0 km	H40	3,9 km	H10	2,1 km

Inskolnings-och utvecklingsklasser

Inskolning	1,6 km	U1	1,8 km	U2	2,1 km

Öppna motionsklasser

ÖM1 vit	2,1 km	ÖM5 orange	3,3 km	ÖM8 svart	4,2 km
ÖM3 gul	2,7 km	ÖM7 svart	3,0 km	ÖM9 svart	5,2 km

I enl. med SOFT's tävlingsregler **7.2.5** får skuggning förekomma i Inskolning, Utvecklingsklasser, samt i öppna klasser. Dock gäller följande begränsningar:
1. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass, eller tävlingsklass vid samma tävling.
2. Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, Utvecklingsklasser, samt ÖM1 och ÖM2.

Miniknat
Start på TC mellan kl 10.30 – 12.30. Kostnad 20 kr.

Anmälan
Anmälan skall vara oss tillhanda senast söndagen den 16 oktober kl 23.59 via Eventor, endast i undantagsfall via e-post till cathrine.davidson@gmail.com
Efteranmälan mottages senast torsdagen den 20 oktober kl 20.00 enligt anmälan ovan.
Om du använder egen Sportidentbricka måste brickans nummer anges i samband med anmälan, annars blir du tilldelad en hyrbricka. Kostnad för hyrbricka 25 kr. Förlorad bricka kostar 400 kr.
Inskolningsklass, U1, U2 och Öppna motions klasser har även anmälan på tävlingsdagen.
I och med anmälan godkänner den startande att start- och resultatlista publiceras på Internet.

Avgifter
Ungdom upp t.o.m. 16 år 70 kr. Vuxna 120 kr.
Efteranmälan med tillägg på 50%.
Oanslutna och utländska klubbar betalar på tävlingen.

Samling och Parkering
Arena i södra Ånggårdsbergen, norr om Västra Eklanda Höjd i Mölndal.
Vägvisning sker från Sisjövägen, norr om Sisjömötet på Söderleden, därifrån ca 1 km (GPS WGS84-koord. 57°39'5.3"N, 11°57'34.1"E).
OBS att det inte tillåts någon som helst trafik uppe i närliggande bostadsområden!!
Parkeringsavgift 10 kr betalas på väg till arenan.

Avstånd till arena 1100-1300 m. – cykel- och barnvagnsvänligt.
OBS att det inte finns plats för några klubbtält, då arenan är mycket trång.

Det rekommenderas även att åka kollektivt med buss = kortare väg till TC. För resa med buss gäller buss 751, hållplats Eklanda Skog. Avstånd busshållplats till arena 500 meter.
OBS att det inte finns plats för några klubbtält, då arenan är mycket trång,

Karta
Ånggårdsbergen, ritad av Kartsam 2007. Reviderad av klubbmedlemmar 2015-2016.
Digitaltryckt av Kartsam, på av SOFT godkänd printer.
Skala 1:7500 för H/D 60 och äldre, övriga klasser 1:10000. Ekvidistans 5 meter.

Terrängbeskrivning
Terrängtyp: Detaljrik, vildmarkslik och naturskön blandad skog med flera sammanhängande höjdpartier och branter, främst i N/S riktning. Sankmarker förekommer i normal omfattning. Flertalet av banorna når efter en tuff inledning fina öppna mer lättsprungna partier, det är värt ansträngningen. Stigar förekommer i normal omfattning.
Ånggårdsbergen är ett frekvent använt friluftsområde, både för löpning, promenader och MTB, vilket gör att spontanstigar uppkommer snabbt.
Kupering: Måttlig till stark kupering.
Framkomlighet: Mestadels god framkomlighet. Områden med nedsatt löpbarhet är markerat på kartan enligt kartnorm. Sankmarker kan vara tungsprungna.

Start
Första starttid är kl 11.00.
Inskolning, U-klasser och Öppna motionsklasser har fri starttid mellan kl 10.30 och 12.30.
Efteranmälda startar före första start i resp. klass.

Avstånd till start ca. 800 m, samtliga klasser har samma start.

Service

Omklädningstält (vi har ingen möjlighet att erbjuda dusch vid arenan, dock arbetar vi på att kunna erbjuda långväga gäster dusch i någon klubblokal – för mer info kontakta tävlingsledaren Ing-Marie Brander), toaletter, servering, första hjälpen, barnpassning och sportförsäljning – SM Sport.

Tävlingsledning

Tävlingsledare:	Ing-Marie Brander	0703-392941
Banläggare:	Jens Kaminsky	0739-021752
Tävlingskontroll:	Greger Olofsson, OK Alehof	
Bankontroll:	Rassmus Larsson, OK Alehof	

Välkomna önskar GMOK!

TRIMTEX
Custom sportswear