



**FRÖLUNDA OL**  
inbjuder till  
**DM i långdistans**  
Söndag 11 september 2016



Välkommen till Göteborgs distriktsmästerskap i långdistans,  
i vackra Sandsjöbacka naturreservat

Klasser (banlängder enligt SOFT:s rekommendationer):

H10	D10	H21	D21	ÖM1
H12	D12	H35	D35	ÖM3
H12K	D12K	H40	D40	ÖM4
H14	D14	H45	D45	ÖM5
H14K	D14K	H50	D50	ÖM6
H16	D16	H55	D55	ÖM7
H16K	D16K	H60	D60	ÖM8
H18	D18	H65	D65	ÖM9
H20	D20	H70	D70	INSK
H17-20K	D17-20K	H75	D75	U1
H21K	D21K	H80	D80	U2
		H85	D85	

- Arena:** Grönabur, Sandsjöbacka. Vägvisning från E6 avfart 61, Kungsbacka.
- Anmälan:** Via Eventor senast söndagen den 4:e september kl. 23.59, därefter efteranmälan mot 50% förhöjd anmälningsavgift fram till torsdagen den 8:e september kl. 23.59. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via e-post till: [sekretariat@frolundaol.se](mailto:sekretariat@frolundaol.se)
- Anm.avgifter:** DM-klasser: D/H10 – D/H16 85 kr, övriga 130 kr.  
Inskolning, U-klass, kortklass samt Öppen motionsklass: Ungdom t.o.m. 16 år 75 kr, övriga 120 kr  
För svenska klubbar faktureras anmälningsavgiften i efterhand.  
Avgifterna inkluderar parkeringsavgift och för DM-klasserna även plakettavgift.  
Hyra av SI-pinne 30 kr. Ej återlämnad SI-pinne 400 kr.
- Startlista:** Kommer att publiceras på Eventor.
- Parkering:** På äng. P-TC max 500 m. Var vänliga och samåk i så stor utsträckning som möjligt, då vägen till arenan är smal och begränsad i kapacitet. Parkeringsavgift inkluderad i anmälningsavgift.
- Start:** Avståndet till start 1: 750 m och till start 2: 900 m. Första ordinarie start: 10.00. Efteranmälda startar före. Inskolning, U- och ÖM- klasser har fri starttid mellan 09.30 och 11.30.
- Miniknat:** Start mellan 09.30 och 11.30, 300 m från Arenan i en spännande liten skog. Kostnad 20 kr.
- Karta:** Grönabur, ritad och reviderad 2013-2014 av Maths Carlsson. Skala 1:10 000 för samtliga klasser utom för H/D60 och äldre som har 1: 7 500.

- Terrängbeskr.: De flesta banorna går delvis över Sandsjöbackaheden. I huvudsak vildmarksterräng med flera mindre sjöar samt många små och medelstora sankmarker, både öppna och bevuxna. Planbilden har få stigar. Måttlig till stark kupering i en sönderskuren terräng med inslag av detaljrika sluttningar med många branter, stenar och sänkor. Mestadels god framkomlighet med inslag av tät undervegetation och med god sikt. På banorna från start 1 finns inslag av markvegetation i form av ljung och gräs. Vegetationen består huvudsakligen av lövskog och gles barrskog.
- Stämpl.system: Sportident. Om bricknummer inte anges i anmälan, tilldelas löparen automatiskt hyrbricka.
- Service: Servering, Varmdusch med ekologisk tvål, Första hjälpen, Sportförsäljning SM Sport, Barnpassning.
- Övriga distrikt: Tävlingen är öppen för övriga distrikt, men endast distriktets löpare kan bli distriktsmästare.
- Tävlingsledare: Karin Ingelhart (0702-215806), Torbjörn Kjörk (0706-897756)
- Banläggare: Yngve Norell (0727-271116), Rasmus Arfwedsson (0766-145335), Anders Arfwedsson (0706-155118)
- Bankkontrollant Jan Vulcan och Claes Lindegårdh, Toleredes AIK
- Tävlingskontrollant Jan Martner, Toleredes AIK
- Upplysningar: Eventor ( <http://eventor.orientering.se/Events/Show/> ) eller tävlingsledningen

# VÄLKOMNA!