



# Malungs OK Skogsmårdarna



inbjuder till

## 3+3 långdistans Fjäll-OL

Lördagen 2/7 2011

| Klasser o banlängder: | H21 E   | 13,5 km | D21 E   | 10,0 km |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|
|                       | H20 E   | 10,4    | D20 E   | 7,0     |
|                       | H18 E   | 7,5     | D18 E   | 6,0     |
|                       | H21     | 10,0    | D21     | 6,5     |
|                       | H21K    | 7,5     | D21K    | 5,0     |
|                       | H20     | 7,5     | D20     | 5,5     |
|                       | H18     | 6,5     | D18     | 5,0     |
|                       | H35     | 7,5     | D35     | 5,5     |
|                       | H40     | 7,0     | D40     | 4,5     |
|                       | H45     | 7,0     | D45     | 4,5     |
|                       | H50     | 5,5     | D50     | 4,0     |
|                       | H55     | 5,5     | D55     | 3,5     |
|                       | H60     | 5,0     | D60     | 3,5     |
|                       | H65     | 4,5     | D65     | 3,5     |
|                       | H70     | 4,0     | D70     | 3,0     |
|                       | H75     | 3,5     | D75     | 3,0     |
|                       | H80     | 3,0     | D80     | 3,0     |
|                       | H17-20K | 505     | D17-20K | 4,5     |
|                       | H16     | 5,5     | D16     | 4,5     |
|                       | H16K    | 4,0     | D16K    | 3,5     |
|                       | H14     | 4,0     | D14     | 3,5     |
|                       | H14K    | 3,0     | D14K    | 3,0     |
|                       | H12     | 3,0     | D12     | 3,0     |
|                       | H12K    | 2,5     | D12K    | 2,5     |
|                       | H10     | 2,5     | D10     | 2,5     |
|                       | INSK    | 2,0     | Ö1      | 2,5     |
|                       | U1      | 2,0     | Ö3      | 3,0     |
|                       | U2      | 2,5     | Ö5      | 3,5     |
|                       |         |         | Ö6      | 6,5     |
|                       |         |         | Ö7      | 3,5     |
|                       |         |         | Ö8      | 5,0     |
|                       |         |         | Ö9      | 7,0     |

Tävlingscentrum: Högfjällshotellet i Sälen. Vägvisning från riksväg 71.

Parkering: Avstånd parkering - TC 200-400m. P-avgift 20 kr.

Karta: 1:7500 för HD70 och äldre. 1:15000 för HD 16-35 Övriga 1:10000.  
5 m ekv. för alla banor. Offsettryck för alla utom HD70 och äldre.

Terrängbeskrivning: Terrängen är fjäll- och skogsterräng med branta sluttningar, raviner och ett fåtal stigar. Framkomligheten är mycket god. Kupering från svag till stark kuperad. Ungdomsbanorna går i öppen skogsmark med god framkomlighet och flack terräng.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Start:                      | Första start kl. 11:00. Efteranmälda startar före. Avstånd till start ca: 1800 m.                                                                                                                                                                                                               |
| Anmälan:                    | Anmälan senast söndagen 19 juni via Eventor eller Malungs OK, Idrottens Hus Torggatan 14 G 78231 Malung eller e-post: kansli@malungsok.se. Anmälningsavgiften faktureras i efterhand. Vid anmälan godkänns utläggning av namnet på Internet. Utländska löpare betalar kontant på tävlingsdagen. |
| Efteranmälan:               | Senast måndag den 27 juni. Efteranmälan skall ske via Eventor eller till Malungs OK e-post: kansli@malungsok.se eller fax nr 0280-105 02.                                                                                                                                                       |
| Efteranmälan tävlingsdagen: | I mån av plats går det också att efteranmäla sig på tävlingsdagen. Anmälan skall då vara gjord senast klockan 09:30 tävlingsdagen.                                                                                                                                                              |
| Anmälningsavgifter:         | Elit 160 SEK. Vuxna 100 SEK gäller även öppna klasser. Ungdom (tom 16 år) 55 SEK. För efteranmälan utgår 50% förhöjd avgift. Vid efteranmälan på tävlingsdagen utgår en tilläggsavgift på 100% för vuxna samt 50% för ungdomar.                                                                 |
| Startlista och PM           | Publiceras på Malungs OK:s hemsida <a href="http://www.malungsok.se">www.malungsok.se</a> .                                                                                                                                                                                                     |
| Stämplingssystem:           | EMIT: s elektroniska system. Egna brickor får användas och då måste bricknummer anges i anmälan. Löpare som INTE anmält bricknummer räknas som villig att hyra bricka för 25 kr vilket faktureras. Ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.                                                   |
| Service:                    | Servering, dusch, barnpassning, miniknat, sjukvård, toalett och sportförsäljning.                                                                                                                                                                                                               |
| Logi:                       | Vi hänvisar till Lindvallen som förmedlar logi.<br>Hemsida: <a href="http://www.skistar.com">www.skistar.com</a> . Telefon: 0771-84 00 00                                                                                                                                                       |
| Tävlingsledare:             | Karl-Erik Sigfrids 070-533 23 47<br>e-post <a href="mailto:karl-erik@byggteknik.se">karl-erik@byggteknik.se</a>                                                                                                                                                                                 |
| Banläggare:                 | Britta och HansDaniels 070-337 16 85<br>e-post <a href="mailto:brittad@tele2.se">brittad@tele2.se</a>                                                                                                                                                                                           |
| Frågor:                     | Per Harkman 0280-719 85<br>e-post . kansli@malungsok.se                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>After Run:</b>           | Glöm inte att anmäla Dig till After Run. Se mer på våran hemsida <a href="http://www.malungsok.se">www.malungsok.se</a>                                                                                                                                                                         |

**Hjärtligt Välkomna**

önskar

**Malungs OK Skogsmårdarna**