

# KOK:s sommar Quattro



# 3 + 1



## 18 juni-21 juni 2017

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

**Söndag 18 juni** två tävlingar -Förkortad medel och Parksprint

**Måndag 19 juni** -Tävlingsfri

**Tisdag 20 juni** -Förlängd medel

**Onsdag 21 juni** -Medel

### 4 banalternativ

Bana 1 ca 2000 meter /Vit (lätt)

Bana 2 ca 2400 meter /Orange/Röd (lätt)

Bana 3 ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Bana 4 ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Sprint och Förkortad medel betydligt kortare banor

18 juni  
Etapp 1  
Förkortad medel  
Marieberg  
Start 13.00-16.00



18 juni  
Etapp 2  
Parksprint  
Marieberg  
Start 13.00-16.00



20 juni  
Etapp 3  
Förlängd Medel  
Hultet  
Start 18.00-19.00



21 juni  
Etapp 4  
Medel  
Hultet  
Start 18.00-19.00



# Inbjudan 2017

Välkomna till Kristinehamns OK sommartävlingar. Ett arrangemang i enkelhetens tecken. Spring, kontrollera ditt resultat vid utstämplingen och när du kommer hem finns resultatet på internet. Ta gärna med en arbetskamrat eller kompis som vill prova på.

**Medtag eget fika eller köp något i vår marka där det finns begränsat utbud.**

Tävlingarna avgörs i 4 spännande etapper mellan 18 till 21 juni.

Samma upplägg som förra året med 2 tävlingar på söndag, man väljer själv att springa bägge tävlingarna eller bara en och i vilken ordning av dessa. Måndag är tävlingsfri.

## Områden

Dag	Karta	Starttid	Typ
18/6	Marieberg/Strand 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel -30%
18/6	Marieberg 1:5000	13.00-16.00	Parksprint
20/6	Hultet 1:7500	18.00-19.00	Förlängd Medel + 30%
21/6	Hultet 1:7500	18.00-19.00	Medel

## Banor av medelkaraktär

Bana 1 ca 2000 meter /Vit (lätt)

Bana 2 ca 2400 meter /Orange/Röd (lätt)

Bana 3 ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Bana 4 ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

1:a etappens medel -30% banlängd. 3:e etappens medel +30%

Kartorna skrivs ut på färglaserskrivare

## Avgifter

Avgifterna faktureras till tävlandes klubb i efterskott. Avgiften kan betalas på plats för tävlande utan klubbtilhörighet.

Ungdom 25:- per etapp

Vuxen 50:- per etapp

Hyra SportIdentbricka 20:- per etapp Borttappad pinne debiteras 350:-

## Anmälan

Föranmälan helst genom Eventor fram till 16 juni kl.24.00. Välj Inkludera Närtävling för att se vår tävling i Eventor. Det går bra att springa en eller flera etapper.

Det går även att anmäla via mail till Hélen Svensson [hasvensson12@gmail.com](mailto:hasvensson12@gmail.com) Vid anmälan via mail ange vilka dagar du ska springa, bana, namn, SI-nummer (ev lån av SI-bricka). Anmälan på plats kan även göras utan förhöjd avgift fram till kl 17.30 varje etapp. (12.30 på söndagstävlingen)

**OBS! För att kartor skall räcka till alla ombedes så många som möjligt att föranmäla sig via Eventor, se ovan.**

## Startmetod

Individuell start med fri starttid. Startstämpling.

## Övrigt

Tillgång till dusch och toa, enbart etapp 3 och 4.

Efter etapp 4 är det en enklare prisutdelning efter målgång. Poängberäkning liknande Kylklampen tillämpas. Samtliga etappers poäng räknas ihop. Se poängberäkningstabell längre ner.

För mer info <http://www.kristinehamnsok.nu>

### Tävlingsledare:

Helén Svensson 0703406872  
[hasvensson12@gmail.com](mailto:hasvensson12@gmail.com)

### Sekretariat:

Jonas Larsson

### Banläggare:

Etapp 1 -Förkortad Medel  
Etapp 2 -Parksprint  
Etapp 3 -Förlängd Medel  
Etapp 4 -Medel

Bertil, Amanda och Emma Johansson  
Leif Celander  
Göran Nilsson och Bo Gustavsson  
Per Fredberg

### Poängberäkningstabell som gäller för varje etapp:

plac 1	50	poäng
plac 2	44	poäng
plac 3	40	poäng
plac 4	36	poäng
plac 5	33	poäng
plac 6	30	poäng
plac 7	27	poäng
plac 8	25	poäng
plac 9	23	poäng
plac 10	21	poäng
plac 11	20	poäng
plac 12	19	poäng
plac 13	18	poäng
plac 14	17	poäng
plac 15	16	poäng
plac 16	15	poäng

osv ner till 0 poäng



VÄLKOMNA