

## inbjuder till DM i stafett 3 september

<b>Anmälan</b>	Via Eventor senast söndagen den 27/8 kl.23.59.Öppna motionsklasser senast klockan 11.00 på tävlingsdagen. OBS ! Föranmälan emottages tack-samt även i dessa klasser. Ej tillåtet att springa öppen motionsbana eller följa upp ungdomar före start i DM-klass.
<b>Laganmälning</b>	Senast 2/9 kl. 18.00 via Eventor.
<b>Efteranmälan</b>	Via Eventor senast torsdagen den 31/8 klockan 18:00.
<b>Extra löpare</b>	Tillåtet på Sträcka 2 i DH12-16 samt i stafettmix DH16. Max två extralöpare (totalt tre på sträckan).
<b>Avgifter</b>	HD17- 390:-/lag, – HD16 225:-/lag + 75:-/extralöpare. Tillkommer plakett-avgift i DM-klasser på 7:-. Öppna motionsklasser 120:-respektive 70:- (ungdom). För efteranmälan utgår 50% högre avgift.
<b>Stämpling</b>	Sportident. Ange bräcknummer eller behov av hyra. Bräckhyra 25:- Förlust av bräcka debiteras, 500:-.
<b>Samling</b>	Hökhult ca 9 km från Eksjö centrum väg mot Skurugata. Vägvisning från väg 32 avfart Eksjö norra Ränneslätt samt väg 40 östra infarten, Stationsrondellen Eksjö.
<b>Parkering</b>	Maximalt 500 m från arenan. Anmäl eventuella bussar. Parkeringsavgift 20:-.
<b>Start</b>	Första start stafett kl. 10.00. Start vid arenan. Öppna klasser kl. 09.30-11.30. Avstånd till start max 1000
<b>Startlistor, PM, resultat</b>	Se Eventor.
<b>Karta</b>	Hökhult, kartritare P-O Derebrant, digitaltryck, nyritad 2017. Skala 1:10 000 för samtliga utom HD60 och uppåt samt ÖM7, ÖM5 och ÖM3 som har 1:7 500. Ekvidistans 5 m.
<b>Terräng</b>	Terrängbeskrivning: Måttlig kuperad skogsmark, bitvis småkuperad detaljrik. Framkomligheten är generellt god men begränsas av tätbevuxna områden och planteringar.
<b>Service</b>	Välsorterad servering, knatteknat, barnpassning, första hjälpen, sportförsäljning, dusch och toa finns i anslutning till TC.
<b>Övernattning</b>	Camping erbjuds vid ESOK:s klubbstuga ca 5 km från TC, toa/dusch och diskmaskiner finns. 100:-/natt. Elplats 150:-. OBS! Ingen camping på Arenan. Anmäl via Eventor eller eksjo.sok@telia.com
<b>Upplysningar</b>	Lotta J Sundblad, lotta.sundblad@eksjo.se, 073-044 54 87
<b>Tävlingsledare</b>	Lotta J Sundblad, lotta.sundblad@eksjo.se, 073-044 54 87
<b>Bitr tävlingsledare</b>	Carina Bergander
<b>Banläggare</b>	Stefan Djurstedt
<b>Bankontrollant</b>	Stefan Arbin
<b>Tävlingskontrollant</b>	Sven-Åke Karlsson
<b>Pressvärd</b>	Stefan Kollberg

### DM-klasser

D12

H12

D14

H14

D16

H16

D17-20

H17-20

D21

H21

D35

H35

D45

H45

D55

H55

D65

H65

D75

H75

### Övriga klasser

#### Stafett-Mix

DH-16, DH17-

#### Öppna individuella

#### Motionsklasser

ÖM 1

ÖM 3

ÖM 5

ÖM 7

ÖM 8

Banlängder och svårighetsgrad se nästa sida.

**Eksjö SOK hälsar alla  
hjärtligt välkomna!**

## Klasser, banlängd och svårighetsgrad

### DM-klasser

Damer

**D12** 3,0km 2,5km 3,0km • Gul-Vit-Gul

**D14** 3,5km 3,0km 3,5km • Orange-Gul-Orange

**D16** 4,0km 3,5km 4,0km • Violett-Orange-Violett

**D17-20** 5,0km 4,0km 5,0km • Svart-Svart-Svart

**D21** 5,0km 4,0km 5,0km • Svart-Svart-Svart

**D35** 4,5km 4,0km 4,5km • Svart-Röd-Svart

**D45** 4,0km 3,5km 4,0km • Svart-Röd-Svart

**D55** 3,5km 3,0km 3,5km • Svart-Röd-Svart

**D65** 3,0km 2,5km 3,0km • Blå-Orange-Blå

**D75** 2,5km 2,0km 2,5km • Blå-Orange-Blå

**Extra löpare** Tillåtet på Sträcka 2 i DH12-16 samt i stafettmix DH16. Max två extralöpare (totalt tre på sträckan).

Herrar

**H12** 3,0km 2,5km 3,0km • Gul-Vit-Gul

**H14** 4,0km 3,5km 4,0km • Orange-Gul-Orange

**H16** 5,0km 4,5km 5,0km • Violett-Orange-Violett

**H17-20** 7,5km 5,0km 7,5km • Svart-Svart-Svart

**H21** 7,5km 5,0km 7,5km • Svart-Svart-Svart

**H35** 6,0km 5,0km 6,0km • Svart-Röd-Svart

**H45** 5,5km 5,0km 5,5km • Svart-Röd-Svart

**H55** 5,0km 4,0km 5,0km • Svart-Röd-Svart

**H65** 4,0km 3,5km 4,0km • Blå-Orange-BI

**H75** 3,0km 2,5km 3,0km • Blå-Orange-Blå

### Övriga-klasser

#### Stafett -mix

**DH-16** 3,0km 2,5km 3,0km • Vit-Grön-Vit  
Skuggning tillåten

**DH 17-** 3,5km 3,0km 4,0km • Orange-Gul-Violett

-

### Öppna individuella motionsklasser

ÖM1 • ÖM3 • ÖM5 • ÖM7 • ÖM8

Banlängder och svårighetsgrad enligt SOFT:s rekommendationer.