



Frölunda OL inbjuder till Dag-klubbmästerskap för FK Herkules, Frölunda OL, IK Uven och Mölndal Outdoor IF torsdagen den 13 september 2018.

Även deltagare från andra klubbar är välkomna.

Plats: [Ruddalens motionscentral](#)

Parkering: kommunal, avgift erlägges i automat.

Kollektivtrafik: Spårvagn, hållplats Musikvägen, 800 m.

Avgift: Gratis för FOLs, Herkules, Uvens och Mölndal Outdoors medlemmar, 30 kr för deltagare från andra klubbar.

Anmälan via [Eventor](#) senast onsdag den 12 september, eller så länge kartorna räcker även på plats 13 september 16.45-17.45.

Start: 17:00 – 18:30 (före 18 rekommenderas pga solnedgång 19.36)

Klasser med preliminära längder:

D10	2,4	H10	2,4	D21	5,0	H21	6,5
D12	2,9	H12	2,9			H21K	5,0
D14	3,0	H14	3,0	D45	3,5	H45	5,0
D16	3,5	H16	5,0	D55	3,5	H55	5,0
Vuxen nybörjare (ÖM3)	2,9	Vuxen fortsättning (ÖM5)	3,0	D65	3,0	H65	3,5

Området är stigrikt, kuperingen mestadels måttlig, framkomlighet huvudsakligen god till mycket god.

Karta: Ruddalen, Christer Karlsson 2013. Skala 1:7500 för alla.

Tidtagning (start, mål och de flesta kontrollerna) kommer att ske med Sportident.

Dusch och omklädning i Ruddalens motionscentral från 16.45.

Välkomna!