



# FRÖLUNDA OL FOLskubbet 2018



## PM söndagen den 30 september långdistans

### **SAMLING, ARENA OCH PARKERING**

Samlingsplats för arenan är Labacka i Källered. GPS-koordinater: N57.601420, E12.035774, Vägvisning från IKEA Källered vid rondellen, södra infarten. Parkering sker på grusplanen vid Skatebanan, ca 600 m från arenan. Parkeringsavgiften är 10 kr. Swisha gärna : 0707-241803.  
Kollektivtrafik: Hållplats IKEA Källered (eller Källered Källeredsgården). Promenad 800 m till TC.

### **START**

Första ordinarie start 10:00. OBS: Vägarna till starterna går åt olika håll efter toaletterna! Överdrag transporteras från start.

### **Start 1. Orange-vit snitsel 1800m (liten stig)**

HD16, HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, HD70, HD75, HD80, HD85, HD17-20K, HD21K, ÖM6, ÖM7, ÖM8, ÖM9

### **Start 2 Orange-blå snitsel 2000m (väg)**

HD10, HD12, HD14, HD12K, HD14K, HD16K, INSK, U1, U2, ÖM1, ÖM2, ÖM3, ÖM5

**OBS: Konstgjorda stigar är markerade med vit snitsel i skogen och tryck på kartan i violett.**

### **ÖPPNA KLASSER, INSKOLNING, UTVECKLINGSKLASS (U1/U2)**

Försäljning på arenan kl. 9.30 -11.00. Fri starttid mellan 10.00 -11.30. Inskolning och ÖM1 är INTE barnvagnsvänliga.

ÖM 1 2,4 km vit bana (nybörjare)  
ÖM 2 3,0 km vit bana (nybörjare)  
ÖM 3 3,0 km gul bana (lätt)  
ÖM 5 3,6 km orange bana (medelsvår)  
ÖM 6 5,8 km röd bana (medelsvår)  
ÖM 7 3,2 km blå bana (svår)  
ÖM 8 4,0 km svart bana (svår)

ÖM 9 6,3 km svart bana (svår)  
U1 2,3 km grön bana (mycket lätt)  
U2 2,4 km vit bana (nybörjare)  
Inskolning 1,4 km grön bana, (mycket lätt med glada och ledsna gubbar som stöd.

## BANLÄNGDER

D10	2,2 km	D17-20 Kort	4,1 km	D55	3,9 km
H10	2,2 km	H17-20 Kort	5,0 km	H55	5,0 km
D12 Kort	2,2 km	D20	5,0 km	D60	3,2 km
H12 Kort	2,2 km	H20	6,4 km	H60	4,6 km
D12	2,9 km	D21 Kort	4,6 km	D65	3,0 km
H12	2,9 km	H21 Kort	7,1 km	H65	4,3 km
D14 Kort	2,9 km	D21	6,4 km	D70	2,8 km
H14 Kort	2,9 km	H21	9,0 km	H70	3,9 km
D14	3,7 km	D35	5,4 km	D75	2,8 km
H14	3,8 km	H35	7,1 km	H75	3,0 km
D16 Kort	3,7 km	D40	4,6 km	D80	2,6 km
H16 Kort	3,8 km	H40	6,4 km	H80	2,8 km
D16	4,1 km	D45	4,3 km	D85	2,6 km
H16	5,0 km	H45	6,1 km	H85	2,8
D18	4,6 km	D50	4,0 km		
H18	6,1 km	H50	5,4 km		

## NUMMERLAPPAR

Nummerlappar för HD14, HD16, HD21. Självservering vid start.

## STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident. Anmälda utan SI-bricka tilldelas hyrbricka. Hyrbrickor hämtas vid tävlingssekretariatet. Hyra 30 kr/bricka. Borttappad bricka debiteras 400 kr. Stiftklämmor i händelse av att Sportident inte fungerar. Stämpla i reservruta på kartan.

## TERRÄNGBESKRIVNING

Fin skogsterräng med vildmarkskänsla med inslag av sankmarker och för längre banor mycket detaljrikt och sönderskurna höjdparter. Kuperingen är måttlig. Framkomligheten är god till mycket god, några mindre områden med fällda träd och tätare inslag som drar ner löpbarheten förekommer. Vår ambition är att bjuda på teknisk orientering på banor av långdistanskaraktär.

OBSERVERA att det förekommer ”tillverkade” stigar vilka är markerade med banpåtryck på kartan och vitsnitslade i terrängen. Det förekommer också vit stödsnitsling för otydliga stigar vilket berör framför allt lättare banor.

## SKYDDSVÄRT OMRÅDE

Vi skall under Folskubbet vara i ett skyddat område, som är både svenskt naturreservat och Natura2000-klassat inom EU. Visa sedvanlig hänsyn och ta med er eventuellt skräp som ni har med er ut i skogen tillbaka till TC. Eller släng eventuellt medhavt skräp i soppåsarna redan vid starten! Tack för visad hänsyn och ha en fantastisk upplevelse ute i den vackra skogen!

## KARTA

Årekärr-Labacka, nyritad 2017-2018 av Maths Carlsson. Skala 1:10 000 för samtliga klasser (dispens från GOF), utom HD60-85 samt ÖM7, som har skala 1:7500.

## KONTROLLMARKERING

Orange/vit skärm. Kontroller sitter bitvis mycket tätt – kontrollera kodsiffra och definition.

## **KONTROLLDEFINITION**

Tryckt på karta samt lös vid start.

## **FÖRBJUDET OMRÅDE**

Tomtmark är förbjudet område. Slutet av vissa banor går i närheten av en opasserbar mosse vilken är förbjuden att passera. Gräns till förbjudna områden är i flera fall också markerad med svart-gul snitsel i terrängen.



Första 300 meter från väster fram till markerad pil i kartprovet ovan är det tillåtet att springa på insidan staketet i hästhagen. men utanför den (blå)svart-gula snitseln. Därefter går vita snitseln utanför staketet.

## **TILLÅTEN PASSAGE I KANTEN AV TOMTMARK**

Flera av de kortare ungdomsklasserna passerar i kanten på en tomtmark som är tillåtet. Passagen är snitslad med röd-vit snitsel.

## **VÄTSKA**

De längre banorna har vätskekontroller med vatten.

## **MÅL**

Målgång och tidtagning sker i samband med målstämpling, därefter går deltagarna till utstämpling. Alla måste stämpla ut, även om man inte fullföljer – OBS viktigt!

## **MAXTID**

150 minuter. Vid överskriden maxtid, bege er till målet och stämpla ut.

## **RESULTAT.**

Sluta resultat publiceras på Eventor. Preliminära resultat på: <https://liveresultat.orientering.se/>

## **LIVELOX**

Efter tävlingens slut läggs banorna upp på Livelox. Ladda gärna upp din rutt.

## **PRISER**

Priser: Antal priser och preliminär tid anslås vid resultattavlan.

Priser till samtliga deltagare i Inskolning, U1&U2, vilka erhålls vid målet efter uppvisande av karta.

Övriga klasser erhåller pris efterhand som klasserna är klara.

### MINIKNAT

Miniknat finns i anslutning till arenan med starttid mellan 9.30 -11.30, kostnad 20kr.

### SERVICE PÅ ARENAN

Servering, första hjälpen, sportförsäljning (SM-sport) och barnpassning 09-13

### DUSCH OCH TOALETTER

Dusch och toaletter finns i nära anslutning till arenan. Begränsat med toaletter finns på vägen till start 1 (850 m innan) och start 2 i anslutning till start.

### MILJÖCERTIFIERING

Vår ambition är att följa GOFs checklista vad gäller miljöcertifierade arrangemang. Markan erbjuder ekologiska och kravmärkta alternativ. Har du en egen mugg får du rabatterat kaffe i markan. Vi har valt att ha en **återvinningsplats**. Tunnorna är noga uppmärkta med matavfall, papper, plast, metall och restavfall. Hjälp oss att sopsortera.

### INSTAGRAM

**Instagram:** Vi publicerar foton på Instagram under tävlingens gång och efter tävlingen lägger vi ut Liveloxanalyser. Följ oss gärna på <https://www.instagram.com/frolundaol/>

### TÄVLINGSLEDNING:

Peter Hammersberg  
Malin Lamm  
Richard Blom  
Anders Lamm  
Erik Hulthén  
Daniel Nyberg

TL	0761-191453
TL	0703-790905
Ban	031-3224454
Ban	0734-375868
Tävl. kontr.	Mölnadal Outdoor IF
Ban. kontr.	Mölnadal Outdoor IF



FRÖLUNDA OL

tackar

**Samarbetspartners**



### Årets EKO butik

Söndag 30 september 2018 får deltagare i FOLskubbet mot uppvisande av denna kupong 10 % rabatt vid ett inköp hos vår samarbets-partner Stora Coop i Källered.

Gäller ej tobak, spel, apotek eller elektroniska varor.  
Kan ej kombineras med andra kupongrabatter

**10 %**