



FRÖLUNDA OL
inbjuder till
FOLSKUBBET
Medeldistanstävling i
distriktet
Lördagen 16 mars 2019



Välkommen till en trevlig och teknisk medeldistanstävling i stadsnära område med arena under tak.

Klasser (banlängder enligt SOFT:s rekommendationer), för huvud- och kortklasser dock upp 20% längre inräknat snitslad sträcka vid varvningskontroll):

H10	D10	H18	D18	ÖM1
H12	D12	H20	D20	ÖM3
H12K	D12K	H21	D21	ÖM5
H14	D14	H35	D35	ÖM7
H14K	D14K	H40	D40	ÖM8
H16	D16	H45	D45	
H16K	D16K	H50	D50	
		H55	D55	
		H60	D60	
INSK		H65	D65	
U1		H70	D70	
U2		H80	D80	
		H85	D85	

Anmälan: Via Eventor senast 10 mars 24.00, därefter efteranmälan mot 50% förhöjd anmälningsavgift fram till torsdagen den 14/3 kl. 20.00. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via e-post till: folskubbet@frolundaol.se. I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlista publiceras på Internet och Eventor.

Anmäln.avgifter: Ungdom 60 kr, övriga 120 kr. Anmälningsavgiften faktureras i efterhand. Hyra SI-pinne 30 kr, ej återlämnad SI-pinne 400 kr.

Stämpl.system: Sportident. Om briccknummer inte anges i anmälan, tilldelas löparen automatiskt hyrbricka.

Samling: Ruddalen ishallen ligger vid Ruddalens idrottscentrum på Musikvägen 55, Västra Frölunda. GPS-koordinater: 57°66'30"N 11°91'12"E.

Vägval: OBS! Antalet p-platser är begränsade med sedvanlig avgift på 20 kr alternativt biljettautomat på ordinarie parkeringsplats Ruddalen idrottscentrum. Vi ber er därför cykla, samåka eller åka kollektivt i så stor utsträckning som möjligt. Kollektivtrafik: Spårvagn linje 1,7, 8, hållplats Musikvägen, 800m från arenan. Följ violett-vit snitsel till arenan.

Start: Första ordinarie start: 11:00. Efteranmälda startar före. Inskolning, U- och ÖM- klasser har fri starttid mellan 11.00 och 13:00.

Karta: Ruddalen, GKR, 2013, kartritare Christer Karlsson. Konverterad och justerad till ISOM 2017 samt mindre revidering 2019 (Maths Carlsson). Skala 1:7500 för samtliga (GOF dispens) Ekvidistans 5 m.

Terrängbeskr.: Stigrikt område med övervägande måttlig kupering. God till mycket god framkomlighet. Kontrollerna sitter bitvis mycket tätt.

Service: Servering, Varmdusch, Barnpassning från 10.30, Sportförsäljning SM Sport, Miniknat (20kr) 10.30 -13:00.

Priser: Efterhand som klasserna är klara.

Miljöarbete: Tävlingen har ambitionen att följa GOFs checklista för miljöarbete. Om du har egen mugg så kan du köpa kaffet billigare.



Instagram: Tävlingen kommer publiceras på Instagram. Följ oss gärna: <https://www.instagram.com/frolundaol/>
Tävlingsledare: Peter Hammersberg (0761-191453) & Malin Lamm (0703-790905)
Banläggare: Anders Arfwedson (0706-155118) & Lennart Vamling (0761-010503)
Upplysningar: Eventor (<https://eventor.orientering.se/Events/Show/24214>) eller tävlingsledning folskubbet@frolundaol.se

VÄLKOMNA!

Översikt

