

*Främmestads IK*



**Främmestads IK och OK Kullingshof  
Inbjuder er till**

**FIVE-O  
ÖJETRAMPEN**  
est. 1966

Påskafton, lördag 20 april 2019  
Nationell långdistans med elitklasser

**18 - 22 april 2019**

**FIVE-O**

**natt - sprint - lång - lång - medel**

**5 tävlingar på 5 dagar**  
i härlig västsvensk terräng  
med 3 högklassiga elittävlingar

**Totalcup för DH14 & DH16**  
över samtliga 5 tävlingar

**Totalcup för elitklasser**  
över de 3 avslutande elittävlingarna

Komp  
högk



## Klasser - Långdistans

Herrar	Damer	Motions-ol
H10	D10	
H12 H12 kort	D12 D12 Kort	Inskolning
H14 H14 Kort	D14 D14 Kort	
H16 H16 Kort	D16 D16 Kort	<u>Utveckling</u>
H17-20 Kort	D17-20 Kort	U1
H18 Elit H18	D18 Elit D18	U2
H20 Elit H20	D20 Elit D20	
H21 Elit H21	D21 Elit D21	<u>Öppen motion</u>
H21 Kort	D21 Kort	ÖM1
H35	D35	ÖM3
H40	D40	ÖM5
H45	D45	ÖM6
H50	D50	ÖM7
H55	D55	ÖM8
H60	D60	ÖM9:
H65	D65	ÖM trail
H70	D70	
H75	D75	
H80	D80	
H85	D85	
H90	D90	

**SAMLING/ARENA:** Magra

### TERRÄNG:

Skogsmark med mestadels god framkomlighet, området genomkorsas med ett flertal stigar och skogsvägar. Lätt till måttlig kuperad terräng.

**KARTA:** Kartan är ritad av Tomas Karlsson 2018-19

Skala:

1:15 000 i klasserna H/D 18-21.

1:10 000 i klasserna H/D 10-16, H/D 35-40, inskolningsklass, utvecklingsklasser, samt ÖM 9, ÖM trail.

1:7500 i klasserna H/D 45 och äldre, samt öppna klasser 1-8.

Ekvidistans 5 m

**ANMÄLAN:** Oss tillhanda senast söndag 14 april kl 23:59 via Eventor eller under adress:  
OK Kullingshof, Parkgatan 51, 447 34 Vårgårda, 0322-62 15 50,  
e-post: [kullingshof@gmail.com](mailto:kullingshof@gmail.com)

**EFTERANMÄLAN:** Senast torsdag 18 april kl. 23.59 via Eventor, [kullingshof@gmail.com](mailto:kullingshof@gmail.com)



**DIREKTANMÄLAN:** Öppna motionsklasser, U-klasser och Inskolning kl. 10.00- 12.00.  
Knatteknat kl 9.00- 11.00.

**AVGIFTER:** Anmälningavgift HD-16; 80 SEK, HD17-; 150 SEK, Elit; 200 SEK.  
Efteranmälan +50%,  
Inskolnings,- utvecklings,- samt öppen klass; ungdom -16 ; 80 SEK, övriga 17- ; 150 SEK.  
Anmälan på tävlingsdagen ungdom -16 ; 100 SEK, övriga 17- ; 200 SEK  
Hyra för Sportident-bricka 25 SEK. Förlorad hyrbricka debiteras med 300 SEK.

**Svenska klubbar** faktureras avgiften i efterhand. Betalningstid 15 dagar.

**Utländska klubbar** skall betala avgiften i samband med anmälan. Tag med kvittot till tävlingen!  
Betalning i SEK till IBAN kontonummer SE52 8000 0830 4800 3151 9325  
Kontohavare OK Kullingshof BIC/SWIFT-adress SWEDSESS  
Sparbanken Alingsås, Box 553 441 16 Alingsås  
Avgiften (inkl. öppna klasser) kan även betalas kontant med SEK i sekretariatet på tävlingsdagen, innan start.

**PARKERING/ARENA:** Magra.

**AVSTÅND P-ARENA:** 1000-1400 m.

**HUSVAGNAR och HUSBILAR:** Kan ställas upp på gräsplanen på Magra idrottsplats, cirka 1,8 km från arenan. På Magra IP finns tillgång till toalett och dusch. Magra IP ligger på höger sida när man kommer in i Magra från söder, på RV 42 från Vårgårda. EJ tillåtet att campa på parkeringen. GPS koordinater: 58°06'53"N 12°37'56"E. Avgift 100 SEK.  
Upplysningar: Jonas Larsson 070-8502305

**START:** Första ordinarie start kl. 10.00. Avstånd till start 1100-1300 m

**STÄMPELSYSTEM:** Sportident. Samtliga SI-brickor utom "touchfree" kan användas.

**SERVICE:** Varmdusch, toaletter, barnpassning, servering, sjukvård samt sportförsäljning på/vid arenan.

### TÄVLINGSLEDNING:

Tävlingsledare:	Göran Frisk	070-5158025
Bitr tävl.led:	Mattihias Kjell	073-0283526
Banläggare:	Per-Ola Johnsson	073-3937065
	Andreas Johansson	070-3880803
Tävlingskontrollant:	Berit Ivarsson	076-1609673
Bankkontrollant:	Jesper Sjögren	072-2382083

Upplysningar:	Göran Frisk	070-5158025 gunilla.frisk@swipnet.se
	Mattihias Kjell	073-0283526 mattihias.kjell@ilpost.se

*Främnestads IK*



**HEMSIDA:**

<http://www.idrottonline.se/essunga/frammestadsik-orientering>

<http://www.idrottonline.se/vargarda/okkullingshof>

<http://www.five-o.se/>