

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
högkv



Klasser - Långdistans

Herrar

H10
H12 H12 kort
H14 H14 Kort
H16 H16 Kort
H17-20 Kort
H18 Elit H18
H20 Elit H20
H21 Elit H21
H21 Kort
H35
H40
H45
H50
H55
H60
H65
H70
H75
H80
H85
H90

Damer

D10
D12 D12 Kort
D14 D14 Kort
D16 D16 Kort
D17-20 Kort
D18 Elit D18
D20 Elit D20
D21 Elit D21
D21 Kort
D35
D40
D45
D50
D55
D60
D65
D70
D75
D80
D85
D90

Motions-ol

Inskolning

Utveckling

U1

U2

Öppen motion

ÖM1

ÖM3

ÖM5

ÖM6

ÖM7

ÖM8

ÖM9:

ÖM trail

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

EFTERANMÄLAN: Senast torsdag 18 april kl. 23.59 via Eventor, kullingshof@gmail.com

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



AVGIFTER: Anmälningsavgift 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 (SI-card 6, 8, 9, 10, 11 samt SIAC) kan användas. Touchfreefunktionen i kontrollenheterna är ej aktiverad.

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

LOGI OCH AKTIVITETER: I Trollhättan och Vänersborg finns ett brett utbud av logi och aktiviteter. Läs mera på www.five-o.se och www.vastsverige.com/visittrollhattanvanersborg.

TÄVLINGSLEDNING:

Tävlingsledare: Göran Frisk 070-5158025

Bitr tävl.led: Mattihas Kjell 073-0283526

Banläggare: Per-Ola Johnsson 073-3937065

Andreas Johansson 070-3880803

Tävlingskontrollant: Berit Ivarsson 076-1609673

Bankontrollant: Jesper Sjögren 072-2382083

Upplysningar: Göran Frisk 070-5158025 gunilla.frisk@swipnet.se

Mattihas Kjell 073-0283526 mattihas.kjell@ilpost.se

HEMSIDA:

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

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

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

