

# KOK:s sommar Quattro



# 3 + 1



## 16 - 19 juni 2019

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

**Söndag 16 juni** två tävlingar: Förkortad Medel och Stadssprint

**Måndag 17 juni:** Tävlingsfri

**Tisdag 18 juni:** Medel

**Onsdag 19 juni:** Förlängd Medel

### 4 banalternativ

Bana 1 ca 2000 meter /Vit (lätt)

Bana 2 ca 2400 meter /Orange/Röd (lätt)

Bana 3 ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Bana 4 ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Sprint och Förkortad medel betydligt kortare banor

16 juni  
Etapp 1  
Förkortad medel  
Björkvallen  
Start 13.00-16.00



16 juni  
Etapp 2  
Stadssprint  
Djurgårdsskolan  
Start 13.00-16.00



18 juni  
Etapp 3  
Medel  
Harberget  
Start 18.00-19.00



19 juni  
Etapp 4  
Förlängd Medel  
Marielund  
Start 18.00-19.00



# Inbjudan 2019

Välkomna till Kristinehamns OK:s sommartävlingar, ett arrangemang i enkelhetens tecken. Spring, kontrollera ditt resultat vid utstämplingen och när du kommer hem finns resultatet på internet. Banorna läggs ut på Livelox. Ta gärna med en arbetskamrat eller kompis som vill prova på.

**Medtag eget fika eller köp något i vår marka där det finns begränsat utbud.**

Tävlingarna avgörs i 4 spännande etapper mellan 16 och 19 juni.

Samma upplägg som tidigare år med 2 tävlingar på söndag, då man själv väljer att springa bägge tävlingarna eller bara en och i vilken ordning man springer dessa. Måndag är tävlingsfri.

## Områden

Dag	Karta	Starttid	Typ
16/6	Björkvallen 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel -30%
16/6	Djurgårdskolan 1:3000	13.00-16.00	Stadssprint
18/6	Harberget 1:7500	18.00-19.00	Medel
19/6	Marielund 1:5000	18.00-19.00	Förlängd Medel (+ 30%)

## Banor av medelkaraktär

Bana 1 ca 2000 meter /Vit (lätt)

Bana 2 ca 2400 meter /Orange/Röd (lätt)

Bana 3 ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Bana 4 ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

1:a etappens förkortade medel -30% banlängd. 4:e etappens förlängda medel +30%

Kartorna skrivs ut på färglaserskrivare.

## Avgifter

Avgifterna faktureras tävlandes klubb i efterskott. Avgiften kan betalas på plats för tävlande utan klubbtilhörighet. Swish finns.

Ungdom 30:- per etapp

Vuxen 60:- per etapp

Hyra SportIdentbricka 20:- per etapp. Borttappad pinne debiteras 350:-

## Anmälan

Föranmälan helst genom Eventor pga karttryck fram till 14 juni kl.24.00. Välj "Alla tävlingar" för att se vår tävling i Eventor. Det går bra att springa en eller flera etapper.

Det går även att anmäla via mail till Stefan Gunnarsson

[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com). Vid anmälan via mail ange vilka dagar du ska springa, bana, namn, SI-nummer och ev lån av SI-bricka. Anmälan på plats kan även göras utan förhöjd avgift fram till kl 17.30 varje etapp (12.30 på söndagstävlingen).

**OBS! För att kartor skall räcka till alla ombedes så många som möjligt att föranmäla sig via Eventor, se ovan.**

## Startmetod

Individuell start med fri starttid. Startstämpling.

## Övrigt

### Tillgång till toa och dusch

- Ettapp 1&2 toa och dusch på Björkvallens IP.
- Ettapp 3 finns toa vid Vägverkets rastplats Mac Donalds.
- Ettapp 4 toa vid arenan.

Efter ettapp 4 är det en enklare prisutdelning efter målgång.

Poängberäkning liknande Kylklampen tillämpas. Samtliga ettappers poäng räknas ihop.

Se poängberäkningstabell längre ner.

### Priser

Priser till totalvinnaren i resp klass. Ett fåtal priser utlottas vid målgång på 4:e ettappen.

För mer info <http://www.kristinehamnsok.nu>

### Tävlingsledare:

Stefan Gunnarsson 0706665870  
[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com)

### Sekretariat:

Jonas Larsson

### Banläggare:

Ettapp 1 - Förkortad Medel

Per Fredberg

Ettapp 2 – Stadsprint

Emelie och Mikael Forslund

Ettapp 3 – Medel

Leif Celander och Sven-Erik Brodin

Ettapp 4 – Förlängd Medel

David Henriksson

### Poängberäkningstabell som gäller för varje ettapp:

plac 1	50	poäng
plac 2	44	poäng
plac 3	40	poäng
plac 4	36	poäng
plac 5	33	poäng
plac 6	30	poäng
plac 7	27	poäng
plac 8	25	poäng
plac 9	23	poäng
plac 10	21	poäng
plac 11	20	poäng
plac 12	19	poäng
plac 13	18	poäng
plac 14	17	poäng
plac 15	16	poäng
plac 16	15	poäng
osv ner till 0 poäng		



VÄLKOMNA