



Uddevalla OK inbjuder till **Ungdoms-Natt** medeldistans



Lördag den 30 november 2019

Klasser	Ungdoms-klasser	ÖM-klasser	
	D10, 1,5 km	H10, 1,5 km (grön)	Öppen motion 5, 2,5 km (gul)
	D12, 2 km	H12, 2 km (vit)	Öppen motion 8, 4 km (röd)
	D14, 2,5 km	H14, 2,5 km (gul)	
	D16, 3 km	H16, 3 km (orange)	
	D17-20, 4 km	H17-20 4 km (röd)	

Gaffling förekommer för alla klasser utom D/H 10-12.

Skuggning är tillåten för H/D10-12.

Banlängder:

Banlängder och svårighetsgrader enligt BDOF:s tävlingsregler.

Anmälan:

Oss tillhanda senast **söndagen den 24 november**, kl 24.00 via Eventor.

Frågor ang. anmälan skickas till anmalan@uok.se.

I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlistor publiceras på Internet.

Efteranmälan:

Mottages mot 50% högre avgift via Eventor eller på e-mail: anmalan@uok.se senast **torsdagen den 28 november**, kl 24.00.

Namnändring:

Namn- eller brickändring kan göras fram till kl. 17.00 på tävlingsdagen.

Avgifter:

Ungdom t o m 16 år: 40 kr. Junior och vuxen: 80kr.

Hyrbricka 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 450 kr.

Klubbarna faktureras i efterhand.

Startlista, PM och resultat.

Redovisas på Eventor och på vår hemsida: www.uok.se .

Samling och Parkering:

Bulid, UOK:s klubbstuga, norra Uddevalla, vägvisning från rondellen vid Ramnerödsskolan.

Avstånd parkering – TC: max 400 m.



Uddevalla OK inbjuder till Ungdoms-Natt medeldistans



- Start:** Gemensam start kl. 17.00. Öppna motionsbanor, start kl. 17.10-17.30.
200 m till start, snitslad.
- Stämplingsystem:** Elektronisk stämpling med SportIdent.
- Karta:** Herrestad, reviderad 2018, skala 1:7 500 för samtliga klasser,
ekv 5 m. Kartan är digitalt kopierad.
- Terräng:** Banorna går genom ett stigrikt område med varierad skogsmark och delvis kulturmark, lätt till stark kupering, mestadels god framkomlighet.
- Service:** Inomhusdusch, omplåstring, marka och soppsupé.
- Upplysningar:** För upplysningar vänd er till tävlingsledningen, se nedan.

Tävlingsledning:	Tävl.ledare: Thomas Bergstrand, 070-860 53 67
	Banläggare Axel Wassenius, 070-206 39 69
	Hemsida: www.uok.se

Välkomna!