



GMOK Höstmedel 2019-10-20

PM

Samling och Parkering

Ridbanan, Brudaremossen 20, Göteborg. GPS-koordinater 57.69864, 12.04394. Vägvisning från korsningen Delsjövägen/Töpelsgatan.

Parkering på arenan samt på parkeringsyta 600 m gångväg från arenan. Parkeringsavgift 20 kr. Swish eller kontant.

Cykling eller kollektivtrafik rekommenderas för miljöns skull. Spårvagn 5 till hållplats Töpelsgatan, därifrån 1600 m.

Strukna klasser

D85

Direktanmälan

Anmälan till inskolningsklass, U1, U2 och Öppna motionsklasser görs på arenan kl 9:30 – 11:30.

Avgift: Ungdom t.o.m. 16 år: 75 kr Vuxna: 145 kr. Kostnad för SI-bricka 25 kr. Förlorad hyrbricka kostar 400 kr. Vi fakturerar klubbanslutna svenska löpare. Övriga betalar med Swish (helst) eller kontant på plats.

Klasser, banlängder och svårighetsgrad:

Inskolning	1,7 km grön	Ö3	2,8 km gul
U1	2,1 km grön	Ö5	3,5 km orange
U2	2,5 km vit	Ö7	3,2 km blå
Ö1	2,5 km vit	Ö8	4,4 km svart

I och med anmälan godkänner du att start- och resultatlista publiceras på Internet.

Hyrbrickor och betalning av anmälningsavgifter

Hämtning av hyrda SI-brickor görs i tältet för direktanmälan.

Utländska löpare och andra som inte tillhör svenska klubbar och som inte har betalt i förväg betalar innan start i tältet för direktanmälan.

Start

Första starttid är kl 10.30. Efteranmälda startar före först startande i respektive klass.

Samtliga klasser 850 m stig och väg, orange-vit snitsel. Ingen toalett vid start. Transport av överdragskläder.

Inskolning, U-klasser och Öppna motionsklasser har fri starttid kl 10.00 -12.00.

Kontroller

Kontrollerna är markerade med skärm, SI-enhet och stiftklämma.

Banor

En del banor passerar på slutet över en slalombacke med lift. Liftens vajrar går bra att passera.

Banorna för Inskolning, U1, U2, H10, D10, H12K, D12K och Ö1 berörs av en ny stig som är markerad som violett stig på kartan och heldragen vit snitsel på marken i naturen.

Stämplingssystem

SportIdent.

Karta

Certifierad utskrift från utsnitt av kartdatabas Delsjöområdet. Kartan revideras fortlöpande. Kartritare Carl-Henry Andersson.

Skala 1:7500 för H/D 45 och äldre samt i öppna motionsklasser, övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 5 meter.

Plastat papper i storlek A4 för alla klasser. Medtag egen plastficka om sådan önskas.

Det finns en del nya stigar för mountainbike som inte är med på kartan. Dessa påverkar inte vägvalen.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp: En blandning av lättlöpta bergsåsar, tyngre tuv mossar och mer öppna partier. Den sena årstiden gör tuv mossarna mer lättlöpta än under sommaren. En del detaljrika sluttningar. Sankmarker förekommer i liten omfattning. Tävligen går i ett välfrekventerat rekreativt område där mycket folk rör sig, vilket gör att spontanstigar uppstår lätt, särskilt cykelstigar.

Kupering: Svag till måttlig kupering. De längre banorna har kortare partier med stark kupering.

Framkomlighet: Mycket varierande, från tungsprungna tuv mossar, lättlöpta bergsåsar och mycket lättlöpta öppna skogspartier med obefintlig undervegetation.

Resultat

Sätts upp löpande på resultattavlan.
Liveresultat.
Banorna publiceras på Livelox så lägg in dina GPS-spår där!

Maxtid

2 timmar.

SOFT:s regler

SOFT:s tävlingsregler gäller med komplettering av PM.

Första hjälpen

Finns på arenan i anslutning till målet.

Dusch

Damer: Inomhus på arenan.
Herrar: Inomhus i GMOK:s klubbstuga 750 m (röd/vit snitsel) från arenan.
Inga ol-skor inomhus och spar på varmvattnet så att det räcker till alla!

Toaletter

I damduschens två hus finns det 5 + 5 toaletter. Dessa är endast till för damer!
Dessutom 7 bajamajor på arenan.

Klubbält

På markerad plats på arenan. Se arenaskiss!

Servering

Välförsedd servering med grill. Förutom det sedvanliga sortimentet lanserar vi i år pizzabullar. Så långt det är möjligt försöker vi skona miljön genom att använda klimatsmarta produkter. Vill Du bidra erbjuder vi **rabatt på kaffet om du har med egen mugg** (7 kr istället för 10 kr).

Sopsortering

Det finns sopkärl för källsortering utanför serveringen. Använd dessa!

Miniknat

Start på arenan kl 10.00 – 12.00. Avgift 20 kr.

Barnpassning

Blöjfria barn över 3 år är välkomna.

Sportförsäljning

SM-Sport – <https://www.smsport.se>

Priser

I Inskolning, U1 och U2 får alla pris som delas ut vid målgång. I övriga klasser delas priserna ut allt eftersom klasserna blir klara. I D/H10 får alla pris.



Representanter för Bröstcancerföreningen Johanna kommer att finnas i ett tält på arenan för att informera om bröstcancer och sälja Rosa bandet och lite andra produkter. Intäkterna tillfaller odelat cancerfonden. HITTAUT samarbetar med Bröstcancerförbundet.

Tävlingsledning

Tävlingsledare:	Mats Kågeson mats.kageson@telia.com , 073-806 52 84
Bitr tävlingsledare:	Jens Kaminsky och Ingvar Larsson
Banläggare:	Mats Strandhagen
Tävlingskontroll:	Per-Arne Wahlgren, Sjövalla FK
Bankkontroll:	Magnus Alinder och Per Söderberg, Sjövalla FK
Tävlingsjury:	Jan Carlsson, IFK Göteborg Orientering (sammankallande)

Välkomna!

