



FALKENBERGS OK
inbjuder till
LAXTRÄFFEN
söndagen den 15 mars 2020



Nationell tävling i långdistans och deltävling i Hallands OF:s Ungdomscup

Samling Ljungby mellan Falkenberg och Ullared. Vägvisning från väg 154. Därifrån cirka 300 meter till parkering. Busslinje 555 mot Ullared stannar ca 1000 meter från arenan, följ sedan vägvisning.
Koordinater 56.978200,12.569000

Parkering Max 300 meter från arenan. Parkeringsavgift 20 kr.

Klasser Eventuella delningar och sammanslagningar kan ske. Preliminära banlängder.

Åldersklasser:

D80	2,5 km	D35	6,0 km	H80	3,0 km	H35	8,0 km
D75	3,0 km	D21	8,0 km	H75	3,5 km	H21	10,0 km
D70	3,0 km	D20	5,5 km	H70	4,0 km	H20	7,0 km
D65	3,5 km	D18	5,0 km	H65	4,5 km	H18	6,5 km
D60	3,5 km	D16	5,0 km	H60	5,0 km	H16	5,5 km
D55	4,0 km	D14	4,0 km	H55	5,5 km	H14	4,0 km
D50	4,0 km	D12	3,0 km	H50	6,0 km	H12	3,0 km
D45	4,5 km	D10	2,5 km	H45	6,5 km	H10	2,5 km
D40	5,0 km			H40	7,5 km		
D21K 5,0 km				H21K 7,5 km			

Öppna klasser:

Inskolning	2 km	Mycket lätt	2 km	Mycket lätt	4 km
Lätt	2,5 km	Lätt	5 km		
Medelsvår	3 km	Medelsvår	5 km		
Svår	3 km	Svår	5 km	Svår	7 km

Anmälan	Senast söndagen den 8 mars kl. 23:59 via Eventor. Anmälan till öppna klasser även på tävlingsdagen 9:00-11:00 på arenan.
Efteranmälan	Senast torsdag den 12 mars <u>kl. 18:00</u> mot 50% förhöjd avgift. Efteranmälda lottas in bland föranmälda.
Startlistor	Läggs ut under kvällen torsdag 12 mars
Avgifter	70 kr för ungdomar, 140 kr för vuxna. Svenska klubbar faktureras i efterhand. Utländska löpare betalar kontant på tävlingsdagen. Swish finns för anmälan, parkering, marka m.m.
Start	Första start kl. 10:00. Öppna klasser fri starttid 09:30-11:30. Startstämpling kommer att tillämpas i dessa klasser. Avstånd till start max 1500 m.
Stämpelsystem	SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Om bricknummer ej angivits vid anmälan tilldelas hyrbricka, avgift 30 kr. Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kr.
Karta	Ljunbykartan reviderad 2020. Ekvidistans 5 m. Kartskala 1:10000. För DH45 och äldre samt öppna klasser utom Svår 7 km, skala 1:7500.
Terräng	Skogsmark med inslag av kulturmark och strövområden. Rikligt med vägar och stigar. Löv- och barrskog med mestadels god framkomlighet. Svagt till måttligt kuperat.
Snöhinder	Meddelas på Eventor och på www.fok.se .
Service	Varmdusch utomhus. Servering. Knatteknat 09:00-10:30. Första hjälpen.
Barnpassning	Bokning av barnpassning görs via Eventor i samband med ordinarie anmälan.
Försäljning	SM Sport.
Information	Se även vår hemsida, www.fok.se .

Tävlingsledning

Tävlingsledare	Sven-Åke Bengtsson	072-741 39 06
Bitr. tävlingsledare	Åsa Söderblom	073-846 40 98
Banläggare	Håkan Hansson	0703-21 48 19
Bankontrollant	Fredrik Noren OK Lindena	070 5488650
Tävlingskontrollant	Kjell Erlandsson OK Lindena	
Upplysningar	Sven-Åke Bengtsson	072-741 39 06