



# Uddevalla OK inbjuder till Five-O deltävling 4

[www.five-o.se](http://www.five-o.se)



## Bohuslunken, Nationell långdistans

**Påskdagen den 12 april 2020**

**Five-O Cup, 2020:** Elit: Totalcup baserad på Five-O tävling # 3, 4 och 5.  
Ungdom: Totalcup för klasserna D/H14 och D/H16 baserad på Five-O # 1-5.

**Klasser Five-O och banlängder** Elitklasser, åldersklasser och öppna klasser enl. SOFT:s regler för klassindelning från och med 1 januari 2020. Banlängder enligt SOFT:s regelverk.  
Klassindelning och ungefärliga banlängder, se sista sidan i inbjudan.

**Anmälan:** Oss tillhanda senast **söndagen den 5 april** via Eventor.

**Detta gäller även utländska klubbar.**

Ange briccknummer för SportIdent. Frågor angående anmälan skickas till [anmalan@uok.se](mailto:anmalan@uok.se). I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlistor publiceras på internet. De som inte anger briccknummer för SportIdent tilldelas hyrbricka. Anmälan till öppna klasser kan även ske direkt på tävlingsdagen.

**Efteranmälan:** Via Eventor eller på e-mail [anmalan@uok.se](mailto:anmalan@uok.se), senast **torsdagen den 9 april**, kl. 24.00.

**Avgifter:**

	Klasser	Ord anmälan t.o.m. 5 april	Efteranmälan t.o.m. 9 april	
Ålders klasser	Elit	200 kr	300 kr	
	Vuxen (17 år -)	150 kr	225 kr	
	Ungdom (- 17 år)	80 kr	120 kr	
Öppna klasser				På tävlingsdagen,
	Vuxen (17 år -)	150 kr	200 kr	200 kr
	Ungdom (- 17 år)	80 kr	80 kr	80 kr

Deltagare från Svenska klubbar faktureras i efterhand, avgift tas ut vid påminnelse.

**Utländska klubbar/deltagare betalar i förväg via bankgiro, IBAN eller fakturering i efterhand inklusive fakturaavgift 50 SEK. Ingen tävlingskassör kommer finnas på tävlingsdagen.**

Bankgiro: 5681-9717, IBAN: SE068 0000 8368 3993 6249 151,  
BIC/SWIFT SWEDSESS. Pay in SEK, include all fees.

**Startlista, PM och resultat** Redovisas på vår hemsida: [www.uok.se](http://www.uok.se) samt som tävlingsinformation på Eventor och på TC.

**Samling och Parkering:** Östra Fället på Herrestadsfjället, Uddevalla. Vägvisning från riksväg 44 vid Herrestad, därifrån ca 9 km. Avstånd parkering –TC, **500 m till 1,5 km**. Barnfamiljer och personer som önskar kort väg att gå bör vara ute i god tid. Parkering sker längs grusväg.

**Start:** Första ordinarie start är kl. 12.00. Avstånd från TC till start, ca 1100 m.  
Efteranmälda läggs in före ordinarie start i respektive klass.  
Klasser med fri starttid från 11.30 – 13.30.  
Miniknat start från 10.30 – 12.30 vid TC.

# FIVE-O

## Uddevalla OK inbjuder till Five-O deltävling 4

[www.five-o.se](http://www.five-o.se)



- Stämplingssystem:** SportIdent. Hyrbricka 30:-. Förlorad hyrbricka debiteras med 500:-.
- Tidtagning:** Tidtagning sker genom sedvanlig målstämpling.
- Karta:** Nyritad 2019. Skala enligt SOFT:s regler från 2020, se sista sidan i inbjudan. Ekvidistans 5 m, kartan är digitalt kopierad, SOFT godkänd.
- Terräng:** Vildmarksterräng. Området består till största del av höjdparter med sankmark emellan, och ett antal mindre sjöar. Ett fåtal vandringsleder går genom området. För dom lättare banorna förekommer det nya snitslade stigar. Måttlig till stark kupering. God framkomlighet. Vegetationen består till största delen av barrskog
- Service:** Omklädning och varmdusch utomhus, traditionellt välserverad servering, första hjälpen och sportförsäljning.  
Barnpassning från kl. 10.00.  
Miniknat: kl. 10.30 – 12.30. 20 kr/start.
- Upplysningar:** För upplysningar vänd er till tävlingsledningen se nedan.
- Tävlingsledning:** Tävlingsledare: Alicia Lundgren, 0705-37 07 52,  
Bitr. tävlingsledare: Eva Karlsson, 0522-719 64 eller 076-86 123 21,  
Banläggare: Daniel Olsson, 070-222 80 05  
Bankontrollant: Clyde Persson, 076-8410298  
Tävlingskontrollant: Jerry Rasmusson, 070-734 93 38  
Sportförsäljning: SM Sport  
Hemsida: [www.uok.se](http://www.uok.se), [www.five-o.se](http://www.five-o.se)

## Välkomna



**SM SPORT**  
ORIENTERING

9-13 april 2020

# FIVE-O

natt - sprint - lång - lång - medel

5 tävlingar på 5 dagar  
i härlig västsvensk terräng  
med 3 högklassiga elitävlingar

Totalcup för DH14 & DH16  
över samtliga 5 tävlingar

Totalcup för elitklasser  
över de 3 avslutande elitävlingarna

Komplett klassutbud för övriga åldrar  
FIVE-O erbjuder naturligtvis  
högkvalitativa tävlingar för alla!



# FIVE-O

## Uddevalla OK inbjuder till Five-O deltävling 4

[www.five-o.se](http://www.five-o.se)



### Banlängder

Åldersklass	D	H	Kartskala
10	2,5	2,5	7 500
12	3,0	3,0	7 500
14	4,0	4,0	7 500
16	4,2	5,0	10 000
18	4,2	5,4	15 000
18 Elit	5,6	6,8	15 000
20	4,4	5,6	15 000
20 Elit	6,8	8,4	15 000
21 Kort	4,0	6,0	15 000
21	6,4	8,0	15 000
21 Elit	9,6	11,2	15 000
35	5,0	6,8	10 000
40	4,2	6,4	10 000
45	4,2	6,0	7 500
50	4,0	6,0	7 500
55	4,0	5,5	7 500
60	3,5	5,0	7 500
65	3,5	4,5	7 500
70	3,0	4,0	7 500
75	3,0	3,5	7 500
80	2,5	3,0	7 500
85	2,5	2,5	7 500
90	2,0	2,0	7 500

Öppna klasser	Nivå	Kartskala
Inskolning 2 km*	Grön nivå	7 500
Mycket lätt 2 km	Vit nivå	7 500
Mycket lätt 4 km	Vit nivå	7 500
Lätt 2,5 km	Gul nivå	7 500
Lätt 5 km	Gul nivå	7 500
Medelsvår 3 km	Orange nivå	7 500
Medelsvår 5 km	Orange nivå	7 500
Svår 3 km	Bå nivå	7 500
Svår 5 km	Svart nivå	7 500
Svår 7 km	Svart nivå	10 000

\*Ingen tidtagning