

Inbjudan Närtävling Medeldistans

Söndagen den 5 april 2020

Allmänt: Vi planerar att genomföra tävlingen på ett sådant sätt att smittspridningen av Coronavirus minimeras. Vi har därför spridit ut starttiden så att större folksamlingar undviks. **Det allra viktigaste är dock att löpare och eventuella medföljare inte besöker tävlingen om man har någon form av förkylningssymptom, även lindriga. Har man varit förkyld nyligen ska man ha varit symtomfri minst 2 dagar.**

Klasser: Det är fritt att välja vilken bana man vill. Alla som springer banan för sin egen åldersklass kommer att komma med i åldersklassens separata resultatlista. Skuggkartor finns på Bana 1.

Bana	Längd (km)	Svårighet	Åldersklasser
Bana 1	2,0	Grön	
Bana 2	2,0	Vit	D10, H10,
Bana 3	2,5	Gul	D12, H12
Bana 4	4,0	Gul	
Bana 5	3,0	Orange	D14, H14
Bana 6	3,5	Violett	D16, H16
Bana 7	2,5	Blå	
Bana 8	2,5	Svart	D60, D65
Bana 9	3,0	Svart	D45, D50, D55 H65
Bana 10	3,5	Svart	D18, D20, D21, D35, D40 H18, H20, H50, H55, H60
Bana 11	4,0	Svart	H40, H45
Bana 12	4,5	Svart	H21, H35

Samling: Parkeringen vid Lilla Älgsjön. Avfart från E4 trafikplats Strömsfors avfart nummer 126, efter ca 500 m sväng vänster mot Stavsjö, efter ca 1 km sväng vänster skylt mot Böksjö.

Start: Fri starttid med 1 minuts mellanrum på samma bana mellan 10.00 och 13.00. Start max 500 m från arenan.

Anmälan: Anmälan via Eventor (inkludera närtävlingar) senast lördagen den 4 april kl 19.00. **OBS: max 300 deltagare. Ingen efteranmälan på tävlingsdagen.** Först till kvarn att anmäla sig gäller. Det går att avanmäla sig fram tills anmälningsstiden gått ut.

Anmälningsavgift: 75:- för vuxna, 35:- för ungdomar upp t.o.m. 16 år.

Karta: 1:7500 för alla banor utom bana 12 som har 1:10000. 5 m ekvidistans. Digitalutskrift. Reviderad 2017 av Thomas Persson, TP kartan.

Stämplingssystem: Sport Ident. Ange SI-nummer vid anmälan. Hyrpinnar finns.

- Terräng:** Terrängen är typisk Kolmårdsterräng med en blandning av öppna tallbevuxna hållmarker och mer tunglöpta partier med sankmarker och blåbärsris. Måttlig kupering. God till mycket god framkomlighet.
- Dusch:** Saknas. Våtklutmetoden!
- Servering:** Saknas. Ta med egen matsäck!
- Barnpassning:** Saknas.
- Banläggare:** Maria Nordwall, 0730 976925, maria.nordwall@gmail.com
Bengt Schwartz, 0708 241006, benswa@hotmail.com
- Upplysningar:** Gunnar Melin, 0730 646193, gunnarmelin67@gmail.com
- Startlista och PM finns på Eventor och OK Kolmårdens hemsida <http://www.okkolmarden.com> ett par dagar innan tävlingen.

Välkomna!



TRIMTEX
Format för råhet