



PM



## OK ALEHOF'S KM-HELG Söndag & Lördag 30-31 Maj 2020

I ett försök att efterlikna en gammal hederlig tävlingshelg bjuder Martin och Fredrik in till *OK Alehofs KM-helg 2020*. Både medel- och lång-KM kommer avgöras. Traditionsenligt i dessa tider uppmanar vi alla att hålla avstånd under arrangemanget <sup>1</sup>. Då vi har över 50 anmälda kommer medel- och lång-km ske parallellt, dvs båda tävlingarna kommer att avgöras på båda dagarna med olika arenor. Startlistor publiceras på fredag kväll senast 19:00. 70+ **kommer få tävla utanför ordinarie tävlingstid (se nedan)**.

**Parkering och Arena:** Tävlingarna har samma parkering vid Rördalen men olika Arenor. Medel har arena vid Rördalen och Lång har arena vid Kroksjön, se Fig. 1. Tänk på antalet parkeringsplatser är begränsat och vi är inte de enda som vill ut i naturen. Därför, kom tidigt, parkera tätt, samåk (minst tre per bil för att parkera i Rördalen, övriga hänvisas till parkeringsfickor längs med vägen) eller cykel. **Parkering framför hus och på vägen är inte tillåtet.** För er som parkerar vid Rördalen: **Följ parkeringsvaktens instruktioner.** Somliga kan behöva lämna ifrån sig bilnyckeln till parkeringsvakten då vi kommer behöva dubbelparkera <sup>2</sup>.

Det är ej tillåtet att förflytta sig mellan arenorna under tävlingen. Stanna på din arena för dagen tills hemfärd. Inget uppehåll vid Rördalen (gå till parkeringen och åk hem).

**Uppdelning av tävlande:** Läs startlistan noggrant, där framgår vilken tävling på vilken dag och tid som gäller för just dig. Vid eventuella oklarheter kontakta Fredrik. **Obersvera:** Startlistan kan komma och uppdateras fram till fredag 20:00.

**Tidtagning och Stämpling:** För ungdomsklasserna (HD10, HD12 och HD14 samt vit, gul och orange) sitter det under tävlingstiden (Lördag och Söndag morgon) SI-enheter vid varje kontroll. För övriga klasser gäller både SI-stämpling och GPS stämpling (**armavstånd till kontroll och räkna till tre**), viktigt att SI-stämpla start och mål. För att bli godkänd krävs uppladdad

<sup>1</sup>Vid ofördelaktig ändring av FHM rekommendationer kommer arrangemanget att ställas in. Detta är dock högst osannolikt

<sup>2</sup>Bilnyckeln förvaras hos målansvarig vid Rördalen

GPS rutt <sup>3</sup>. För de som deltar utanför ordinarie tävlingstid sker tidtagning och stämpling helt med GPS. **OBS:** Endast kodsiffror på SI-enheterna <sup>4</sup> gäller. Eventuella kodsiffror på skärmarna **gäller ej**. Det kommer sitta små eller stora skärmar vid kontrollerna **Utstämpling och tömning sker på respektive arena** <sup>5</sup>. De som ej genomfört hela banan, **vänligen meddela detta till målsvarig på arenan**. GPS rutten kommer kontrolleras av arrangörerna för godkännande senast tisdag.

**Efteranmälan:** Efteranmälan eventuellt möjligt (ej på plats), kontakta Fredrik.

**Start Procedur:** Start mellan 09:30 och 10:30. Startlista publiceras på fredag kväll senast 20:00. Alla ungdomsklasser har startid, övriga har fri starttid med minst två minuters mellanrum. Upprop och avprickning 2 minuter innan start. Klasserna HD10-HD16 får kolla på kartan i en minut innan start, övriga vänder på kartan i startögonblicket. Definitioner finns på kartan. Lösa definitioner finns på respektive arena (ej start). **Viktigt:** Alla som tävlar lördag och söndag förmiddag måste startstämpla. Det kommer inte finnas någon startklocka på plats, varje person startas av startpersonalen. De som har GPS-stämpling: **Glöm ej starta GPS klockan och invänta GPS signal innan start**. Glöm ej att ladda era klockor.

Det kommer vara olika startpunkter för respektive tävling.

**Arena Kroksjön (lång-KM):** Två starter åt olika håll.

Start 2: HD10, HD12, vit, gul. Orange-Blå snitsel. Ca 500 meter.

Start 1: Övriga. Orange-Vit snitsel. Ca 500 meter

**Arena Rördalen (medel-KM):** En start.

Start 1: Alla. Orange-Vit snitsel. Ca 200 meter.

Tävlan utanför ordinarie tävlingstid sker <sup>6</sup>:

Lördag: 18:00 - skymning

Söndag: 18:00 - skymning

Måndag: Morgon - 18:00.

För de som tävlar utanför ordinarie tävlingstid hämtas kartor hos Anders Lövgård på överenskommen tid (se kontakt information nedan). Övriga får sin karta vid start.

---

<sup>3</sup>Laddas upp på Livelox eller skicka på mail till Martin

<sup>4</sup>SI-Enheterna sitter antingen på svajpinne eller hänger i skärmen

<sup>5</sup>Saknas utstämpling vid arena, sker utstämplingen vid Rördalens parkering **innan hemfärd**

<sup>6</sup>Kungälv kommer springa efter oss, därav är det start tidigast 18:00 på lördag och söndag

Klass	Distans Medel	Distans Lång
HD10	Vit 1.8 km	Vit 2.5 km
HD12	Gul 2.6 km	Gul 2.5 km
HD14	Orange 3.4 km	Orange 3.9 km
H16	Svart 4.2 km	Svart/Violett 5.5 km
D16	Svart 4.2 km	Svart/Violett 5.2 km
H17-H45	Svart 5.1 km	Svart 7.3 km
D17-D45	Svart 4.2 km	Svart/Violett 5.2 km
H50+	Blå 3.5 km	Violett 4.2 km
D50+	Blå 3.4 km	Violett 3.9 km

Samtliga klasser går att springa som öppna banor och utöver klasserna ovan erbjuds också Blå 2.2 km (medel och lång), Svart 5.4 km och Svart 6.3 km (lång). KM-tecken tilldelas som vanligt per sin åldersklass (HD21-HD35, HD40, HD45, etc) i mån av minst två deltagare <sup>7</sup>.

**Övrigt:** På medeldistans korsar alla banor en mindre bilväg, iaktta försiktighet. Vägen till arenan för lång-KM genomkorsar tävlingsområde. Alla öppna banor får ha uppföljare. Ta med mycket vätska. Inga toaletter på plats.

**Banläggare:** Fredrik Sturesson (0739-7760 93)

**Tävlingsledare:** Martin Ankel (0763-0588 50), martin.ankel@outlook.com

**Kartutdelning:** Anders Lövgärd (0767-6484 77), *Bohushöjdsvägen 60* i Bohus

**IT:** Johan Berts

**Parkering:** Per Grönros & Sven Boge

## Välkomna!

<sup>7</sup>KM tecken utdelas normalt även till segrare i klass med en deltagare underförutsättning att segraren springer ytterligare 8 tävlingar under året. Kanske denna regel kan justeras med tanke på Corona-situationen (beslutas isåfall vid ett senare tillfälle)

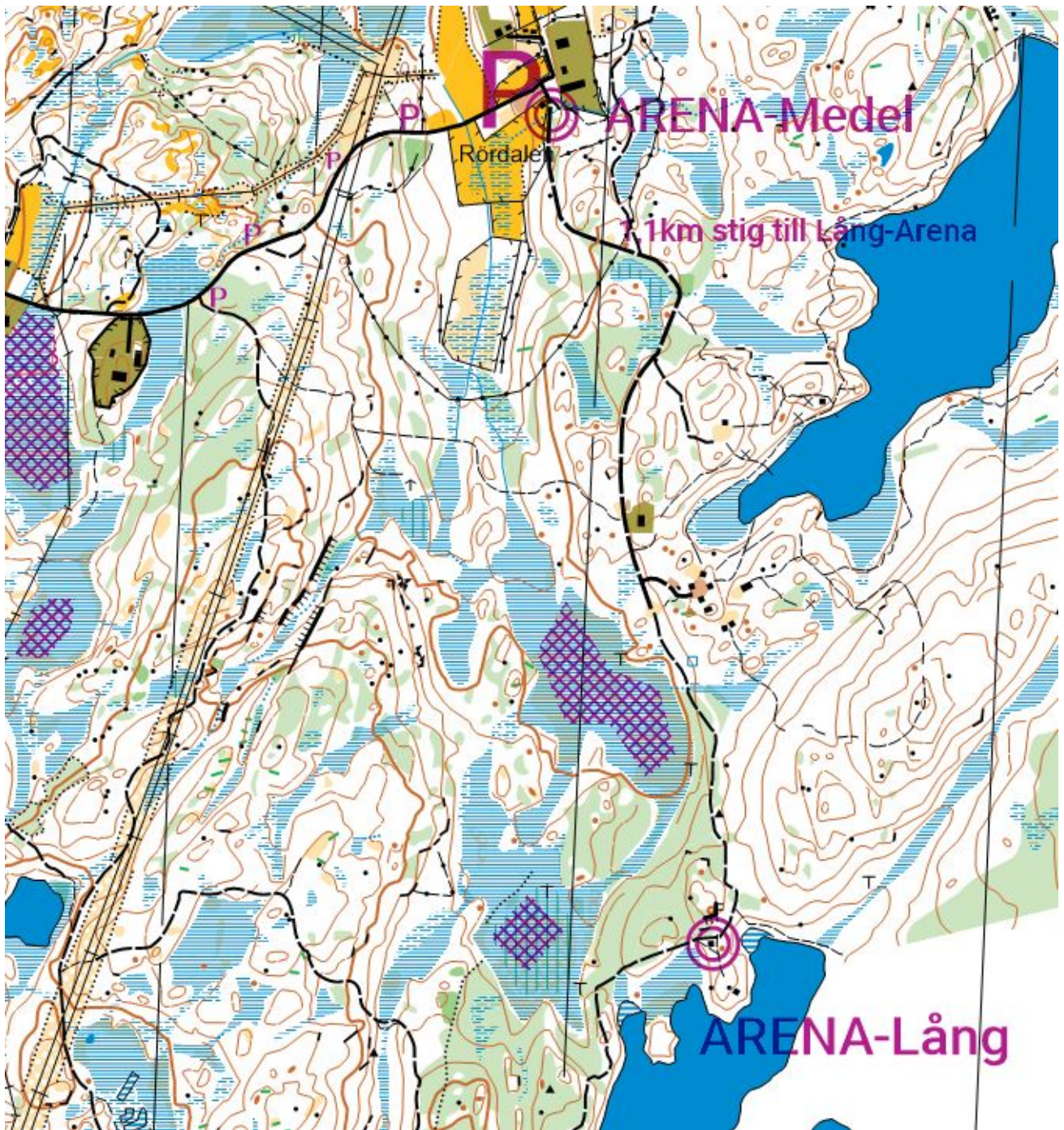


Figure 1: Karta över Parkering och Arenorna.