



INBJUDAN
OK HÄLLENS 3-DAGARS MÅNDAG 27 JULI 2020. MEDELDISTANS
HD21 förlängd medeldistans

Vägvisning till tävlingen från väg 891 Jönåker – Kvarsebo 9 km söder Jönåker. Därefter 1 km till P i grusgrop.

Start och anmälan. Enbart föranmälan med sista anmälningdag 20 juli och efteranmälan senast 24 juli.

Totala antalet deltagare under en tävlingsdag är begränsat till 250. Varje tävlingsdag är uppdelad i fem startgrupper med max 50 deltagare. Första startgrupp börjar 14.00. Sedan en ny startgrupp varje hel timme med en kvarts mellanrum. Sista startgrupp 18:00 till 18:45. Lottning sker inom startgruppen.

Anmäl dig i Eventor i den klass du valt att springa. Välj där också önskad startgrupp genom att under "Beställ tjänster" välja tjänsten med det namnet (t.ex. 15:00-15:45). Vid eventuellt överfull startgrupp förbehåller sig OK Hällen rätten att flytta den senast anmälde i den startgruppen till närmsta ledig startgrupp. Möjlighet till anmälan stoppas när 250 deltagare är anmälda. Startlistan kommer att publiceras så fort lottningen är klar. Om du inte väljer startgrupp blir du placerad i en av grupperna.

Klasser, banlängder och svårighetsgrader. (exakta banlängder anges i PM).

Klasser:	H21	svart	6600 m	Skala 1:10 000	förlängd medeldistans
	D21	svart	5000 m	Skala 1:10 000	förlängd medeldistans
	D10	vit	2100 m	Skala 1:7 500	
	H10	vit	2100 m	Skala 1:7 500	
	D12	gul	2300 m	Skala 1:7 500	
	H12	gul	2300 m	Skala 1:7 500	
	D14	orange	3500 m	Skala 1:7 500	
	H14	orange	3500 m	Skala 1:7 500	
	D16	violett	4200 m	Skala 1:10 000	
	H16	violett	4200 m	Skala 1:10 000	

Öppna klasser med enbart föranmälan.

Inskolning	grön	1900 m	Skala 1:7 500
Mycket Lätt 2,0	vit	2100 m	Skala 1:7 500
Lätt 2,5	gul	2300 m	Skala 1:7 500
Medelsvår 3,0	orange	3500 m	Skala 1:7 500
Svår 3,0	blå	3500 m	Skala 1:7 500
Svår 4,0	svart	4300 m	Skala 1:7 500
Svår 5,0	svart	5000 m	Skala 1:7 500
Svår 7,0	svart	7200 m	Skala 1:10 000

Anmälningsavgifter: Ungdom 60 kr. Vuxna 120 kr. Hyrbricka 20 kr. Klubben faktureras. Utländska löpare och klubblösa betalar kontant på plats. Efteranmälan höjd avgift 50 %. Enbart aktuellt om anmälningsstaket inte uppnås. Ingen efteranmälan på tävlingsdagen.

Servicefunktioner: Dusch, resultatavla, direktanmälan, barnpassning, marka, lösa definitioner och sträcktidlista vid målgång finns inte. Omklädning sker vid den egna bilen. Ingen folksamling vid målet. Resultat via webb online.

Karta: Kartutskrift del av kartan Knektbråten Norr, reviderad 2020.

Terrängbeskrivning: Måttlig kupering. Detaljrika höjdparter med mellanliggande detaljfattigare områden med en del sankmarker. God sikt. God löpbarhet. Stig och vägsystem i området.

Parkering: På anvisad plats i grusgrop. Parkeringsavgift 20 kronor. Betalas kontant eller med swish 123 489 43 82.

Toaletter: Toaletter på väg till start. Tänk på hygien. Håll rent. Rekommenderar att klara av det hemma.

Till Start: Ca 1400 m väg. Ca 100 meter före startplatsen finns en väntzon för att undvika kö. Startstämpling för alla tillämpas.

Priser: I år har vi samma pris till alla deltagare upp till och med 12 år. Delas ut efter målgång. I övrigt inga priser.

Banläggare: Per Öberg

Tävlingsledare: Tage Hagman, 3-dagars@okhallen.se

Biträdande: Rolf Karlsson

Tävlingskontroll: Sune Lindell

Bankontroll: Torbjörn Svensk

VARMT VÄLKOMNA!