



INBJUDAN

OK HÄLLENS 3-DAGARS ONSDAG 29 JULI 2020. LÅNGDISTANS

Vägvisning från väg 611 mellan Larslund och Enstaberga med parkering utmed grusväg.

Start och anmälan. Enbart föranmälan med sista anmälningsdag 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:	D10	vit	2410 m	Skala 1:7 500
	H10	vit	2410 m	Skala 1:7 500
	D12	gul	2800 m	Skala 1:7 500
	H12	gul	2800 m	Skala 1:7 500
	D14	orange	4420 m	Skala 1:7 500
	H14	orange	4420 m	Skala 1:7 500
	D16	violett	4630 m	Skala 1:10 000
	H16	violett	6110 m	Skala 1:10 000

Öppna klasser med enbart föranmälan.

Inskolning	grön	2090 m	Skala 1:7 500
Mycket Lätt 2,0	vit	2410 m	Skala 1:7 500
Lätt 2,5	gul	2800 m	Skala 1:7 500
Medelsvår 3,0	orange	4420 m	Skala 1:7 500
Svår 3,0	violett	3780 m	Skala 1:7 500
Svår 4,0	violett	4630 m	Skala 1:7 500
Svår 5,0	violett	6110 m	Skala 1:7 500
Svår 7,0	blå	8250 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 anmälingstaket 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 karta Enstaberga, reviderad 2019.

Terrängbeskrivning: Grusåsar med svag kupering och med lättlöpt tallskog. Flertal vägar och stigar. Vissa banor har inslag av gropterräng med negativ kurvbild. Gamla hyggen förekommer med tydliga beståndsgränser. Några av banorna kan komma in i sank terräng med tunglöpna partier.

Parkering: På anvisad plats utmed grusväg. 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 1000 m väg stig. 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: Linnèa Gustafsson **Tävlingsledare:** Tage Hagman, 3-dagars@okhallen.se

Biträdande: Rolf Karlsson

Tävlingskontroll: Sune Lindell

Bankontroll: Ulla Lindell

VARMT VÄLKOMNA!