

# KOK:s sommar Quattro



# 3 + 1



## 19 - 22 juni 2022

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

**Söndag 19 juni** två tävlingar: Förkortad Medel och Sprintliknande/skog

**Måndag 20 juni:** Tävlingsfri

**Tisdag 21 juni:** Medel

**Onsdag 22 juni:** Förlängd Medel

### 4 banalternativ

Korta lätt ca 2000 meter /Vit

Korta svår ca 2400 meter /Orange/Röd

Mellan ca 3500 meter /Violett

Långa ca 4500 meter /Violett

Sprint och Förkortad medel kortare banor

19 juni  
Ettapp 2  
Sprint/Skog  
Hultet

Start 13.00-16.00



19 juni  
Ettapp 1  
Förkortad medel  
Kaffeberget

Start 13.00-16.00



21 juni  
Ettapp 3  
Medel  
Marielund

Start 18.00-19.00



22 juni  
Ettapp 4  
Förlängd Medel  
Långmarken

Start 18.00-19.00



# Inbjudan 2022 -14 årgången

Välkomna till Kristinehamns OK:s sommartävlingar, ett arrangemang i enkelhetens tecken. Spring, kontrollera ditt resultat vid utstämplingen och när du kommer hem finns resultatet på internet. Banorna läggs ut på Livelox. Ta gärna med en arbetskamrat eller kompis som vill prova på.

**Medtag eget fika eller köp något i vår marka där det finns begränsat utbud.**

Tävlingarna avgörs i 4 spännande etapper mellan 19 och 22 juni.

Samma upplägg som tidigare år med 2 tävlingar på söndag, då man själv väljer att springa bägge tävlingarna eller bara en och i vilken ordning man springer dessa. Måndag är tävlingsfri.

## Områden

Dag	Karta	Starttid	Typ
19/6	Hultet/Kaffeberget 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel -30%
19/6	Hultet 1:5000	13.00-16.00	Skogssprint
21/6	Marielund 1:5000	18.00-19.00	Medel
22/6	Långmarken 1:7500	18.00-19.00	Förlängd Medel (+ 30%)

## Banor av medelkaraktär

Korta lätt ca 2000 meter /Vit (lätt)

Korta svår ca 2400 meter /Orange/Röd (lätt)

Mellan ca 3500 meter /Violett (medelsvår/svår)

Långa ca 4500 meter /Violett (medelsvår/svår)

1:a etappens förkortade medel -30% banlängd. 4:e etappens förlängda medel +30%

Kartorna skrivs ut på färglaserskrivare.

## Avgifter

Avgifterna faktureras tävlandes klubb i efterskott. Avgiften kan betalas på plats för tävlande utan klubbtilhörighet. Swish finns.

Ungdom 40:- per etapp

Vuxen 60:- per etapp

Hyra SportIdentbricka 20:- per etapp. Borttappad pinne debiteras 350:-

## Anmälan

Föranmälan helst genom Eventor pga karttryck fram till 17 juni kl.24.00. Välj "Alla tävlingar" för att se vår tävling i Eventor. Det går bra att springa en eller flera etapper.

Det går även att anmäla via mail till Stefan Gunnarsson

[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com). Vid anmälan via mail ange vilka dagar du ska springa, bana, namn, SI-nummer och ev lån av SI-bricka. Anmälan på plats kan även göras utan förhöjd avgift fram till kl 18.30 varje etapp (15.30 på söndagstävlingen).

**OBS! För att kartor skall räcka till alla ombedes så många som möjligt att föranmäla sig via Eventor, se ovan.**

## Startmetod

Individuell start med fri starttid. Startstämpling.

## Övrigt

### Tillgång till toa, ingen dusch.

- Etapp 1&2 finns toa vid Hultet
- Etapp 3 ingen toa
- Etapp 4 ingen toa

Efter etapp 4 är det en enklare prisutdelning efter målgång.

Poängberäkning liknande Kylklampen tillämpas. Samtliga etappers poäng räknas ihop.

Se poängberäkningstabell längre ner.

### Priser

Priser till totalvinnaren i resp klass. Ett fåtal priser utlottas vid målgång på 4:e etappen.

För mer info <http://www.kristinehamnsok.nu>

### Tävlingsledare:

Stefan Gunnarsson 0706665870  
[stefan.gunnarsson54@gmail.com](mailto:stefan.gunnarsson54@gmail.com)

### Sekretariat:

Jonas Larsson

### Banläggare:

Etapp 1 - Förkortad Medel

Etapp 2 – Skogsprint

Etapp 3 – Medel

Etapp 4 – Förlängd Medel

David Henriksson

Leif Celander

Håkan Jonsson/Lars Alexandersson

Per Fredberg

### Poängberäkningstabell som gäller för varje etapp:

plac 1	50	poäng
plac 2	44	poäng
plac 3	40	poäng
plac 4	36	poäng
plac 5	33	poäng
plac 6	30	poäng
plac 7	27	poäng
plac 8	25	poäng
plac 9	23	poäng
plac 10	21	poäng
plac 11	20	poäng
plac 12	19	poäng
plac 13	18	poäng
plac 14	17	poäng
plac 15	16	poäng
plac 16	15	poäng

osv ner till 0 poäng



# VÄLKOMNA

OBS! VI KOMMER ATT GENOMFÖRA VÅR SOMMARQUATTRO MED RESERVATIONER FRÅN FOLHÄLSOMYNDIGHETENS REKOMENDATIONER, SE EVENTOR LÄNGRE FRAM FÖR ANMÄLAN