



Välkomna till Gålödubbeln!

som en del av



IFK Enskede, Skogsluffarna och Skarpnäcks OL bjuder in till publiktävlingar

Nationella tävlingar i medel- och
långdistans

Lördag 10 september (medeldistans)

Söndag 11 september (långdistans)

Samma tävlingsområde och arena som för
USM 2022

Publiktävlingarna arrangeras parallellt med USM-tävlingarna.
För mer information se USM:s [hemsida](#) och [Eventor](#).

Klasser och banlängder

DH 10-DH14, DH18-DH85, inskolning, U-klasser samt öppna klasser.
DH15 och DH16 hänvisas till USM-tävlingarna.

Banlängder enligt SOFT:s tävlingsregler.

Anmälan

Anmälan sker i Eventor senast söndag 4 september.
Efteranmälan senast onsdag 7 september till 50% högre avgift.
Ingen förhöjd avgift för inskolning, U-klasser och öppna klasser.

Vid anmälan väljer man önskad startgrupp: 10.00-10.59, 11.00-11.59, 12.00-12.59. Arrangören förbehåller sig rätten att flytta anmälda deltagare mellan olika startgrupper vid behov.

DH10-DH14 och DH18-DH21 har lottad starttid inom respektive vald startgrupp.
Inskolning och U-klasser har fri starttid.
Övriga åldersgrupper har fri minutstart inom respektive vald startgrupp.

Direktanmälan

Direktanmälan till inskolning, U-klasser och öppna klasser kan ske på arenan. Klubblösa och löpare från utländska klubbar betalar kontant eller med Swish på arenan.

Anmälningavgifter

Vuxna 120 kr

Ungdom upp till 16 år 70 kr

Direktanmälan vuxna 180 kr.

Direktanmälan ungdom upp till 16 år 70 kr.

Samling

Gålö. Vägvisning från väg 227 mellan trafikplats Jordbro och Dalarö.

Koordinater: 59.092352, 18.27168

Parkering

Kostnad 30 kr.

Husvagn samt husbil hänvisas i första hand till Gålö camping.

Avstånd

Från parkering till arena: ca 800 m.

Från arenan till start lördag: start ca 800 m.

Från arenan till start söndag: start 1: ca 2000 m, start 2: ca 550 m.

Stämplingssystem

Sportident. Eget bricknummer skall anges i anmälan annars tilldelas hyrbricka.

Hyra av SI-löparbricka 30 kr, borttappad löparbricka debiteras klubben med 500 kr.

Karta

Skala enligt tävlingsreglerna för respektive klass. Ekvidistans 5 m. Nyritad 2020 av Roger Åsberg.

Terrängbeskrivning Gålö

Terrängen är mestadels typisk för Södertörn och Stockholms skärgård, det vill säga måttligt kuperad terräng med finskurna och detaljrika höjder. Uppe på höjderna är det för det mesta öppet och fin terräng. Det är vanligt med berghällar med mer eller mindre gles tallskog. Det finns också flacka och detaljfattiga områden som man normalt inte hittar i denna del av landet. Det finns en del bebyggelse och området används flitigt för rekreation vilket gör att det finns en hel del större och mindre stigar.

Framkomligheten och sikten är mestadels god, men områden med mycket branter och stenbunden terräng förekommer.

Resultat

Resultat publiceras på Eventor och Liveresultat. Inga resultat anslås på arenan.

Omklädnings och dusch

Ingen dusch på arenan. Möjlighet till dusch finns i Haninge SOK:s klubbstuga, Rudan, 17 km från arenan.

Miniknat

På arenan, avgift 30 kr. Olika banor på lördagen och söndagen.

Servering

Väl sorterad servering finns på tävlingsarenan.

Övrig service på arenan

Sportförsäljning via OL-Specialisten.

Toaletter

Omplåstring

Huvudfunktionärer/Information

Banläggare

Lördag (medeldistans): Douglas Lundin, Hans-Christian Höie, Jan Frödin

Söndag (långdistans): Fredrik Wallstedt, Tomas Eklund, Jan Frödin

Bankkontrollant

Lördag: Tommy Ljusenius

Söndag: Olle Öberg

Tävlingskontrollant

Lars Forsberg

Tävlingsledare

Michael Thulin 073 - 828 15 80

Lars Segerman 070 - 756 76 20

Josefin Lindqvist 070 - 305 10 65

Följ oss gärna på



Välkomna till USM i Stockholm!

IFK Enskede, Skogsluffarna och Skarpnäcks OL

 Skarpnäcks OL



Uppdaterad 17 juli 2022