

# KOK:s sommar Quattro



# 3 + 1



## 18 juni-21 juni 2023

Kristinehamns OK bjuder in till 4 deltävlingar

**Söndag 18 juni** två tävlingar -Förkortad Medel och stadsprint

**Måndag 19 juni** -Tävlingsfri

**Tisdag 20 juni** -Medel

**Onsdag 21 juni** -Förkortad Långdistans med vägval

### 4 banalternativ

Korta lätt ca 2000 meter /Vit (lätt)

Korta svår ca 2400 meter /Orange/Röd

Mellan ca 3300 meter /Violett

(medelsvår/svår)

Långa ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Sprint och Förkortad medel kortare banor

18 juni  
Etapp 1  
Förkortad medel  
Stensta  
Start 13.00-16.00



18 juni  
Etapp 2  
Stad/sprint  
Stenstalidskolan  
Start 13.00-16.00



20 juni  
Etapp 3  
Medel  
Harberget  
Start 18.00-19.00



21 juni  
Etapp 4  
Förkortad Långdistans  
Jutviken  
Start 18.00-19.00



# Inbjudan 2023

Välkomna till Kristinehamns OK 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 18 till 21 juni.

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

## Områden

Dag	Karta	Starttid	Typ
18/6	Stensta 1:7500	13.00-16.00	Förkortad medel
18/6	Stenstalid 1:5000	13.00-16.00	Stad sprint
20/6	Harberget 1:7500	18.00-19.00	Medel
21/6	Jutviken 1:7500	18.00-19.00	Förkortad Lång

## Banor av medelkaraktär

Korta lätt ca 2000 meter /Vit (lätt)

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

Mellan ca 3300 meter /Violett (medelsvår/svår)

Långa ca 4200 meter /Violett (medelsvår/svår)

Kartorna skrivs ut på färglaserskrivare

## Avgifter

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

Ungdom 40:- per etapp

Vuxen 60:- per etapp

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

## Anmälan

Föranmälan genom Eventor pga karttryck fram till 16 juni kl.23.00. Därefter välj dag. Se Eventor. Välj Inkludera Närtävling 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 (ev lån av SI-bricka).

Direktanmälan är möjlig fram till 30 min före sista start på resp. etapp **i mån av tillgång på kartor**, dvs. 18.00 på vardagar och 15.30 på söndagen

**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 och dusch

- Etapp1&2 -Ingen Toa
- Etapp 3 -Vägverkets toa Mc Donalds
- Etapp 4 -Finns vid badplatsen/Arenan

### Priser

Utlottade priser till de som deltagit i samtliga etapper

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

### Tävlingsledare:

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

### Sekretariat:

Jonas Larsson

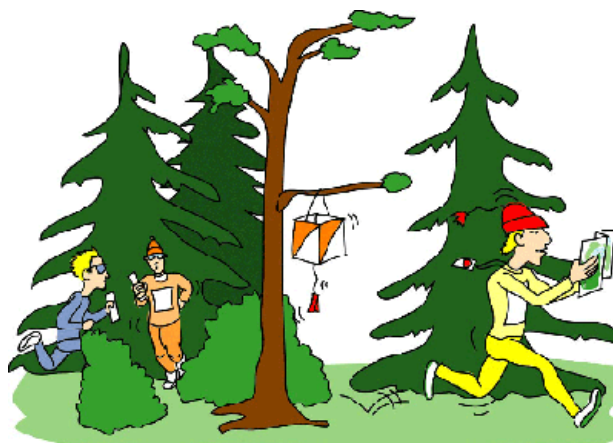
### Banläggare:

Etapp 1 -Förkortad Medel	Agnes och Håkan Jonsson
Etapp 2 -Stad/Sprint	Joline och Johan Petri
Etapp 3 -Medel	David Henriksson
Etapp 4 -Förkortad långdistans	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