



IFK Göteborg och Göteborg-Majorna inbjuder till

Göteborgsfinalen 2012

**IFK-kaveln lördag 20 oktober och
GMOKs medeldistans söndagen den 21 oktober**

Länk till IFK-kaveln <http://www.ifkbgol.nu/>

Klassindelning och banlängder

Tävlingsklasser

		D35	3,5 km	H90	2,0 km	H35	4,5 km
D85	2,0 km	D21	4,5 km	H85	2,5 km	H21	5,0 km
D80	2,0 km	D20	4,0 km	H80	2,5 km	H20	4,5 km
D75	2,0 km	D18	3,7 km	H75	3,0 km	H18	4,0 km
D70	2,5 km	D16	3,5 km	H70	3,0 km	H16	3,5 km
D65	2,5 km	D16kort	3,0 km	H65	3,0 km	H16kort	3,0 km
D60	2,5 km	D14	3,0 km	H60	3,5 km	H14	3,0 km
D55	3,0 km	D14kort	2,5 km	H55	3,5 km	H14kort	2,5 km
D50	3,0 km	D12	2,5 km	H50	3,5 km	H12	2,5 km
D45	3,0 km	D12kort	2,0 km	H45	4,0 km	H12kort	2,0 km
D40	3,5 km	D10	2,0 km	H40	4,0 km	H10	2,0 km

Inskolnings-och utvecklingsklasser

Inskolning 1,5 km	U1	2,0 km	U2	2,5 km
-------------------	----	--------	----	--------

Öppna motionsklasser

ÖM1 vit	2,5 km	ÖM5 orange	3,5 km	ÖM8 svart	4,5 km
ÖM3 gul	3,0 km	ÖM7 svart	3,0 km		

Med undantag från SOFT's tävlingsregler (TR 6.2.4) är det tillåtet att skugga löpare i tävlingsområdet innan egen start i tävlingsklass.

Givetvis gäller undantaget endast de klasser där skuggning är tillåtet.

Miniknat

Start på TC mellan kl 10.30 – 12.30. Kostnad 20 kr.

Anmälan

Anmälan skall vara oss tillhanda senast söndagen den 14 oktober kl 23.59 i första hand via Eventor, i andra hand via e-post till anmalan@gmok.se.

Efteranmälan mottages senast torsdagen den 18 oktober kl 20.00 enligt anmälan ovan.

Om du använder egen Sportidentbricka måste brickans nummer anges i samband med anmälan, annars blir du tilldelad en hyrbricka. Kostnad för hyrbricka 20 kr. Förlorad bricka kostar 300 kr.

Inskolningsklass, U1, U2 och Öppna motions klasser har även anmälan på tävlingsdagen. I och med anmälan godkänner den startande att start- och resultatlista publiceras på Internet.

Avgifter

Ungdom upp t.o.m 16 år 50 kr.

Vuxna 100 kr.

Efteranmälan med tillägg på 50%.

Samling och Parkering

Samling söder om Sörlyckan i Södra Sävedalen.

Vägvisning sker från rondellen Ugglumsleden/Oxledsvägen

(GPS koord. N 57° 43.377', E 12° 4.860'), till de platser vi hänvisar.

Vi prioriterar fin OL-terräng och har därför väldigt få P-platser utspridda på många ytor, med max 2000 m. att gå till TC. Se separat Parkerings-PM veckan före tävlingen.

Parkeringsavgift 10 kr, förutom på de platser ni ev. själva väljer. OBS att det kan vara betalparkeringar.

Det rekommenderas alltså att åka kollektivt med buss = kortare väg till TC. För resa med buss gäller buss 515, hållplats Soldatheden. Avstånd busshållplats till TC 700 meter.

Karta

Björnsåsberget, Ritad av Carl-Henry Andersson 2012. Mindre revidering utförd 2012.

Digitaltryck. Skala 1:7500 för H/D 60 och äldre, övriga klasser 1:10000. Ekvidistans 5 meter.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp: Detaljrik, vildmarkslik och naturskön blandad skog med flera sammanhängande branter, flera mindre och större sankmarker. Flertalet av banorna når efter en tuff kuperad klättring fantastisk fin lövskog, det är värt ansträngningen. Stigar förekommer i områdena närmare TC.

Kupering: Måttlig till stark kupering.

Framkomlighet: Mestadels god framkomlighet. Områden med nedsatt löpbarhet är markerat på kartan enligt kartnorm. Sankmarker kan vara tungsprungna.

Start

Första starttid är kl 11.00.

Inskolning, U-klasser och Öppna motionsklasser har fri starttid mellan kl 10.30 och 12.30.

Efteranmälda startar före kl 11.00.

Avstånd från mål till start ca. 1000 m, samtliga klasser har samma start.

Service

Varmdusch utomhus, servering, sjukvård, barnpassning och sportförsäljning.

Tävlingsledning

Tävlingsledare: Ing-Marie Brander 0703-392941

Bitr Tävlingsledare: Elisabeth Strandhagen 0709-906110

Banläggare: Magnus Palm 0768-984105

Banläggare: Anders Höije 0704-248989

Tävlingskontroll: Karl-Axel Johansson, IK Uven

Bankontroll: Jonas Hemlin och Lennart Olsson, IK Uven

Välkomna önskar GMOK!