



Inbjudan



Alehofs Ultra

Trail och Orientering

Söndag 19 November 2023

I år har vi utvidgat OK Alehofs öppna ULKM med trailbanor och också med möjligheten att springa orienteringen i patrull.

Vi har även glädjen att kunna bjuda på en läcker högrevsgröta från Gåveruds Kök & Catering (www.gaverud.se) efter avslutad tävling (mat bokas vid anmälan, kostnad 50kr för tävlande). Det finns även en vegetarisk gröta.

Istället för KM och åldersklasser kan man nu fritt välja den bana och längd som passar en bäst.

Klass	Distans	Grad av utmaning	åldersgräns	Avgång buss (prel.)	Starttid (prel.)
Trail-30	ca 30 km	Snitslad bana, med GPX track	18år ¹	ca 9.30	10.20
Trail-15	ca 15 km	Snitslad bana, med GPX track	- ³	ca 10.00	11.00
OL-20	ca 20 km	Röd/orange bana, god kupering	18år ¹	ca 9.15	10.00
OL-15	ca 15km	Röd/orange bana, god kupering	16år ²	ca 9.30	10.20
OL-12	ca 12km	Orange bana, god/normal kupering	- ³	ca 9.30	10.40
OL-8	ca 8km	Orange bana, normal kupering	- ³	ca 10.00	11.00
OL-5	ca 5km	Gul bana, normal kupering	-	ca 10.45	11.30

¹ född 2005 eller tidigare

² född 2007 eller tidigare

³ Yngre och oerfarna löpare rekommenderas att springa i patrull/sällskap.

Trail:

Banor: Två banor erbjuds, ca 15 och 30 km långa. Snitslad bana mestadels på skogsstigar/leder, med inslag av mindre skogsvägar och obanad terräng. En eller flera utsiktspunkter med rejäl stigning kommer att passeras. GPX-tracks finns att ladda ned på tävlingsdagen.

Orientering:

Karta: Som vanligt kommer kartor av olika ålder och skick att användas.

Banor: Kontrollerna är i huvudsak relativt lätta och det kommer oftast finnas vägvalsalternativ på stig så att huvuddelen av banan kan löpas på stig.

Patrull: Banor kan springas individuellt eller i patrull om 2 löpare, anges vid anmälan

Orientering och trail:

Start: Bussar till start.

Parkering och Arena: Vid Skepplanda bygdegård, [Åkersliden 49, 446 41 Skepplanda](#).

Vätska: Vätskestationer (1-3 st beroende på klass) finns utmed banan.

Service: Toaletter vid Arena och starter. Ingen dusch.

Anmälan: per mail till ultra@alehof.se eller på [Eventor](#) senast **måndagen 13 november kl 23:59**. I anmälan ange klass, ålder, din klubb/klubblös och boka matbiljett.

Vid anmälan per mail gäller förskottsbetalning, instruktioner fås vid anmälan.

Priser: Till bästa tid på varje bana för dam, herr och ungdom.

Kostnad: 300kr för vuxna och 130kr för ungdomar/juniorer upp till 20 år.

Patruller 500kr för vuxna, 250kr för ungdomar/juniorer upp till 20år.

Matbiljett 50kr för tävlande (först till kvarn, max 200 biljetter), 100kr före icke tävlande i mån av tillgång (tävlande går först).

Efteranmälan möjlig fram till torsdagen den 16 november mot 50% förhöjd avgift. Ingen anmälan på plats.

Banläggare: Johan Uneman & Fredrik Sturesson

Tävlingsledare: Fredrik Sturesson (0739 77 60 93), j.f.sturesson72@gmail.com



Välkomna till Risveden!

