



KUNGÄLVS OK inbjuder till
Pepparkaksluffen, lång med elit
Söndagen den 20 augusti 2006



KLASSINDELNING OCH BANLÄNGDER

Elitklasser		Huvudklasser						Inskolning			
H21E	13,0 km	H80-	3,0 km	H14	4,0 km	D21	5,0 km	D55M	3,0 km	H/D	2,0 km grön
H20E	10,0	H75	3,0	H12	3,0	D20	4,5	D45M	3,5		
H18E	7,5	H70	4,0	H10	2,5	D18	4,5	D35M	4,0	Öppna klasser	
		H65	4,0			D16	4,0	D21M	5,0	1	2,5 vit
D21E	7,5	H60	4,5	D80-	2,5	D14	3,5	D20M	4,5	2	3,5 gul
D20E	6,5	H55	5,0	D75	2,5	D12	3,0			3	5,0 gul
D18E	5,5	H50	5,5	D70	2,5	D10	2,5	Utveckl.klasser		4	3,0 orange
		H45	6,0	D65	3,0			U1	2,0 grön	5	4,0 röd
Långklasser		H40	6,5	D60	3,5	Motionsklasser		U2	2,5 vit	6	5,5 violett
H21L	13,0 km	H35	7,0	D55	3,5	H55M	4,5 km	U3	3,0 gul	7	3,0 blå
		H21	8,0	D50	3,5	H45M	5,5	U4	3,5 orange	8	5,0 svart
D21L	6,5	H20	7,0	D45	4,0	H35M	6,5			9	7,0 svart
		H18	6,5	D40	4,0	H21M	8,0	Minikat			
		H16	5,0	D35	4,5	H20M	6,5				

ANMÄLAN

Senast tisdagen den 8 augusti i första hand till Klubben online, enstaka anmälningar till e-post: tavling@kungalvsok.com. Aktuellt rankingnummer skall anges i anmälan. OBS! Ingen föransmälan till öppna klasser.

EFTERANMÄLAN

Senast fredagen den 18 augusti kl. 21.00 i första hand till Klubben online. I undantagsfall via tel: 031-826041 eller till tavling@kungalvsok.com.

ANMÄLNINGSavgift

Ungdomar upp till 16 år 35 kr, vuxna 80 kr, öppna klasser 80 kr, elit 120 kr. Efteranmälningsavgiften är ordinarie anmälningsavgift plus 50 %. Anmälningsavgiften faktureras i efterhand.

STÄMPLING

Sportident. Ange briccknummer i anmälan. Hyra av löparbricka 20 kr. Löpare som ej återlämnar hyrbricka debiteras med 250 kr.

SAMLING

Kringeldammen mellan Kareby och Romelanda. Vägvisning från E6, Rollsbomotet, strax norr om Kungälv. Avstånd Rollsbomotet -TC ca 6 km. Avstånd P-TC max 900 m. P-avgift 10 kr. OBS! Vi har ej möjlighet att ta emot husvagnsekipage.

START

Första ordinarie start kl. 10.00 (efteranmälda startar före). Öppna klasser valfri starttid mellan kl. 10.00-11.30. Avstånd TC-Start 1 max 1000 m. och TC-Start 2 max 400 m.

KARTA

Nyritad/reviderad 2005, tryckt 2006. Skala 1:15 000 DH16-35 övriga 1:10 000, ekv. 5m. Kartritare: Ulf Bäckström.

TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp: Blandad skogs- och kulturmark med många stigar och stenmurar, enstaka vägar. **Kupering:** I huvudsak måttlig kupering. **Framkomlighet:** Normal framkomlighet för terrängtypen.

SERVICE

Varmdusch utomhus, barnpassning, servering, sjukvård samt sportförsäljning av SM-Sport, <http://www.smsport.nu/>.

TÄVLINGSLEDNING

Tävlingsledare:	Mie Östling	0522-19777
Tävlingskontrollant:	Bo Bengtsson, OK Alehof	0303-96254
Ansvarig banläggare:	Björn Holmer	0303-18893
Bankontrollant:	Lennart Hålsjö, OK Alehof	0303-229316
Pressvärd:	Olle Olofsson	0705-121682
Upplysningar:	Mie Östling	0705-262800
Internet:	www.kungalvsok.com	

VÄLKOMNA!