



KUNGÄLVS OK inbjuder till Pepparkaksluffen, långdistans Söndagen den 24 augusti 2008



KLASSINDELNING OCH BANLÄNGDER

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

ANMÄLAN

Senast söndagen den 17 augusti i första hand till Klubben online, enstaka anmälningar till e-post: tavling@kungalvsok.se. Aktuellt rankingnummer skall anges i anmälan. OBS! Ingen föränmälan till öppna klasser.

EFTERANMÄLAN

Senast fredagen den 22 augusti kl. 21.00 i första hand till Klubben online. I undantagsfall via tel: 0303-221 720 eller till tavling@kungalvsok.se.

ANMÄLNINGSavgIFT

Ungdomar upp till 16 år 50 kr, vuxna 80 kr, öppna klasser 80 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

Gården Livelycke ca 6 km norr om Romelanda. Vägvisning via skärm på vägen mellan Romelanda och Lilla Edet, ca 20 km söder om Lilla Edet. Även vägvisning från E6, Marstrandmotet, strax norr om Kungälv. Avstånd Marstrandmotet -TC ca 20 km. P – TC ca 500 m.

Vänligen samåk i största möjliga mån!

START

Första ordinarie start kl. 10.00 (efteranmälda startar före). Öppna klasser valfri starttid mellan kl. 09.30-11.30. OBS ! Inskolnings- och U-klasser har valfri starttid mellan 09.30 – 11.30
Avstånd TC-Start 400 m.

KARTA

Nyritad/reviderad 2007, tryckt 2008. 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/>.

TÄVLINGSREGLER

SOFT:s

TÄVLINGSLEDNING

Tävlingsledare:	Olle Olofsson	070-512 16 82
Ansvarig banläggare:	Björn Holmer	0303-188 93
Intern bankkontrollant:	Bengt Berndtsson	0303-929 28
Pressvärd:	Olle Olofsson	070-512 16 82
Upplysningar:	Olle Olofsson	070-512 16 82
Internet:	www.kungalvsok.se	

VÄLKOMNA!