



LERUMS SOK - SÄVEDALENS AIK
inbjuder till nationell tävling, medeldistans
Dag 1, lördagen den 17 april 2010

Elitklasser				Motionsklasser		Öppna klasser	U-klasser
H21E	D21E	H40	D40	H55M	D55M	INSKOLNG	U1 grön
H20E	D20E	H35	D35	H45M	D45M	Ö1. Vit	U2 vit
H18 E	D18 E	H21	D21	H35M	D35M	Ö2. Gul	U3 gul
Huvudklasser		H20	D20	H21M	D21M	Ö4. Orange	U4 orange
H80	D80	H18	D18	H20M	D20M	Ö5. Röd	
H75	D75	H16	D16			Ö7. Blå	
H70	D70	H14	D14			Ö8. Svart	Miniknat
H65	D65	H12	D12				
H60	D60	H10	D10				
H55	D55						
H50	D50						
H45	D45						

Banlängder enligt SOFT:s rekommendationer.

Sammanlagning av klasser kommer vid behov att göras enligt SOFTs tävlingsregler.

Antalet startande i Elitklasserna är maximerat till ca 50. Vid fulla Elitklasser erbjuds löparna en klass "Elit 2" för den aktuella åldersklassen, i enlighet med SOFT:s aktuella regelförslag.

Av erfarenhet vet vi att deltagarantalet i de vanliga juniorklasserna brukar vara lågt då Elitklasser erbjuds.

Räkna därför med att sannolikheten är stor att H/D18 och H/D20 slås samman till H20 respektive D20 (banlängden kommer då att vara anpassad till H18 respektive D18)

TVÅDAGARS PRIS: Segrarna i elitklasserna får ett värdefullt presentkort för bästa sammanlagda resultat – seniorklass 3000 kr, juniorklass 1000 kr

ANMÄLAN: Oss tillhanda torsdag den 8 april via Eventor, i undantagsfall E-mail kansli@lsok.nu eller tel 0302-318 65 OBS! Ingen föransmälan mottages i öppna klasser! I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlista publiceras på Internet.

EFTERANMÄLAN Mottages mot 50 % extra avgift senast torsdag 15 april kl. 20.00 via Eventor, i undantagsfall E-mail kansli@lsok.nu eller tel 0302-318 65

AVGIFTER T o m D/H-16 samt ungdomar t o m 16 i Öppen klass 50 kr, Elit 140 kr, övriga 90 kr. Avgifterna faktureras efter tävlingen. Utländska klubbar betalar på tävlingsdagen i direktanmälningsstället.

STÄMPLINGS-SYSTEM SportIdent. Eget bricknummer skall anges i anmälan annars tilldelas hyrbricka. Hyra av löparbricka 25 kr, borttappad löparbricka debiteras klubben med 300 kr.

SAMLING: Avfart nr 82 E20, Jonseredsmotet. Vägvisning i Jonsereds samhälle utefter Jonseredsvägen. Länk [Eniro kartor.eniro.se/m/MZGIM](http://Eniro.kartor.eniro.se/m/MZGIM)

PARKERING: Avgift 10:-. Avstånd till tävlingscentrum max 500 m. Samåk gärna - åk kommunalt, tänk på miljön!! Bussen stannar utanför TC och tåget vid parkeringen.

START: Första start kl 11.00. H21E kl 10.30. Fri starttid 11.00-13.00 i Inskolnings-, Motions-, U- och Öppna klasser. Efteranmälda startar före 11.00. Avstånd TC - start max 1200 m.

KARTA: Skala 1:10000, reviderad 2010, certifierad digitalutskrift, kartritare Kartsam (Christer Carlsson). Skala 1:10.000.



**TERRÄNG-
BESKRIVNING:**

Huvudklasser

Terrängtyp: Uppvuxen blandskog med en detaljrik brant sluttning. Några mindre sankmarker. Området genomkorsas av ett fåtal vägar och stigar.

Kupering: Måttlig till stark.

Framkomlighet: God till mycket god framkomlighet utöver de fåtal områden med nedsatt löpbarhet som markerats på kartan.

Övriga

Terrängtyp: Blandskog med inslag av föryngringsytor (gran och tall) av varierande ålder. Delvis branta sluttningar av kontinental typ med raviner och fåror. Området genomkorsas av ett större antal vägar och stigar.

Kupering: Måttlig till stark

Framkomlighet: I huvudsak god framkomlighet utöver de områden med nedsatt löpbarhet som markerats på kartan.

**START- OCH
RESULTATLISTA**

På [Göteborgsdubbelns hemsida](#) länkad från [saik.o.se](#) eller [lsok.nu](#)

MINIKNAT:

Start 10.30-13.00, snitslad bana. Kostnad 20 :- kr.

BOENDE

I Lerums SOK klubbstuga. Se under rubrik "Härskogen" på klubbens hemsida [www.lsok.nu](#)

Alternativt boende kan man få tips om på Lerums kommuns medborgarkontor, tel 0302-52 20 00

Partille vandrarhem, tel 031-446501 <http://www.partillevandrarhem.com>

Kvibergs vandrarhem, tel 031-435055 <http://www.vandrarhem.com/sidor/vandrarhem.shtml>

SERVICE

Barnpassning, servering finns på TC. Vardusch utomhus. Elitklasser dusch inomhus.

FÖRSÄLJNING:

Finns på tävlingscentrum, SM Sport [www.smsport.nu](#)

TÄVLINGSLEDARE: Ingemar Gunnarsson tfn 0302-161 54

BANLÄGGARE: Christer Carlsson

TÄVLINGS-

KONTROLL

Johan Wedlin

BANKONTROLL

Björn Engström

Mats Kågeson:

UPPLYSNINGAR:

Ingemar Gunnarsson tfn 0705 282857

VÄLKOMNA!