

INBJUDAN

Medeldistans – nationell tävling Söndagen den 6 oktober

Plats	Skyttholmen. Vägvisning från vägen mellan Strömsfors och Kvarsebo ca 4 km öster om Kolmårdens Djurpark.	Klasser	Längd (km)
Anmälan	Anmälan senast torsdagen den 26 september via Eventor. Efteranmälan senast torsdagen den 3 oktober (med 50 % högre avgift). Ett antal vakansplatser finns i Insk-, U- och ungdomsklasserna med möjlighet att anmäla sig på plats tävlingsdagen till ordinarie avgift.	Vuxen	
Direktanmälan	Anmälan till Öppna motionsklasser på tävlingsdagen.	D18	3,5
Anmälningsavgift	Ungdomar t.o.m. 16 år 60 kr, övriga klasser 100 kr.	D20	3,5
Start	Första start 11.00. Efteranmälda startar före denna tid. Klasserna Insk, U och ÖM har fri startid 11.00 – 12.30. 2 400 m, varav 2 100 m väg, till start för samtliga klasser	D21	3,5
Karta	Skyttholmsmon 1:10 000, 1:7 500 för HD60 och äldre, 5 m ekvidistans. Ritad 2004 och reviderad 2012 av Andreas Franzon. Digitalutskrift, certifierad.	D35	3,5
Terräng	Skogsmark, ett mindre antal stigar. Måttligt kuperad med inslag av detaljrika områden. God till mycket god framkomlighet.	D40	3,5
Stämplingssystem	Sportident. Löpare som inte angivit SI-nummer vid anmälan tilldelas en hyrpinne (avgift 25 kr). Hyrpinne finns att tillgå för direktanmälan på tävlingsdagen.	D45	3,0
Parkering	På anvisad plats i anslutning till TC. Avgift 20 kronor. Samåk gärna.	D50	3,0
Dusch	Varmdusch utomhus i anslutning till TC.	D55	3,0
Servering	Sedvanligt marketenteri med god sortering av varor.	D60	2,8
Sportförsäljning	Letro Sport står för en välförsedd sportförsäljning.	D65	2,8
		D70	2,8
		D75	2,1
		D80	2,1
		D85	2,1
		H18	3,5
		H20	3,5
		H21	4,7
		H35	4,7
		H40	4,3
		H45	4,3
		H50	3,7
		H55	3,7
		H60	3,4
		H65	3,1
		H70	3,1
		H75	3,1
		H80	2,8
		H85	2,8
		Ungdom	
		D10	2,2
		D12K	2,2
		D12	2,7
		D14K	2,7
		D14	3,0
		D16K	3,0
		D16	3,5
		H10	2,2
		H12K	2,2
		H12	2,7
		H14K	2,7
		H14	3,0
		H16K	3,0
		H16	3,5

Barnaktiviteter

Miniknat mellan 10.30 och 12.30. Kostnad 10 kr/deltagare.
Barnpassning finns.

Östergötlands O-liga

Tävlingen ingår i Östergötlands O-liga för ungdomar.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare

Sara Forsberg, tjoffsan87@yahoo.se, 072-745 14 64
Hans Persson, hans.persson@gmx.com, 070-512 74 16

Banläggare

Bengt Schwartz, benswa@hotmail.com, 070-824 10 06
Maria Nordwall, maria.nordwall@zeta.telenordia.se, 0730-97 69 25

Ban- och tävlingskontrollant

Göran Brattgård, GoIF Tjalve, goran@brattgard.se, 070- 534 60 79

Insk och U

Insk	2,1
U1	2,2
U2	2,7

Öppen motion

ÖM1	2,7
ÖM3	2,7
ÖM5	3,3
ÖM7	2,9
ÖM8	4,8
ÖM10	4,3

Välkomna!