



OK ALEHOF hälsar er välkomna till LÅNGDISTANS

Påskafton DEN 15 APRIL 2005

PM

Samling	Surte skola, Vägvisning från Rv 45 i Surte.
Parkering	Avstånd parkering –TC: max 400 m. Avgift 10 kr.
Kollektivtrafik	Åk gärna kollektivt. Buss 403 stannar 400 m från TC (hlp Surte C) se www.vasttrafik.se
Start	Första start 11.00. Efteranmälda startar före. Klasserna HD18 och äldre erhåller kartan i startögonblicket. Övriga får kartan 1 min före. Startstämpling (dvs fri starttid mellan 11.00 och 12.30) för inskolning, U-klasser, motionsklasser samt öppna klasser.
Start 1	Orange/vit snitsel, 1850 m. Övriga klasser utöver angivna nedan. Observera att H20M och H35M startar vid start 1. OBS, tag god tid på dig till start, mycket uppför.
Start 2	Orange/blå snitsel, 1450 m HD10, HD12, HD14, D20 M, HD/21M, D35M, HD/45M, HD/55M, HD45M, Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, U1, U2, U3, U4 och Inskolning.
Öppna klasser/ inskolning	Anmälan på TC 10.00-12.00. Start 11.00-12.30. Avgift –HD16 35 kr, övriga 80 kr. Ö1 2400m, Ö3 4300m, Ö5 3700m, Ö7 3300m, Ö9 7300m Ö2 3200m, Ö4 3000m, Ö6 5500m, Ö8 4900m.
Max tid	2,5h
Sen start	Sen start tillåts till 30 min efter ordinarie starttid
Vätska	De längre banorna har vätska.
Karta	Offsettryckt mars 2006. Skala 1:15 000 för huvudklasser DH16-35, övriga 1:10 000. Kartritare Lennart Hålsjö, OK Alehof.
Terräng-beskrivning	Skogsmark med inslag av mossmarker och sjöar. Området närmast TC är stigrikt, i övrigt vildmarkskaraktär. Måttlig till stark kupering. Sjöisar är FÖRBJUDET att beträda.
Förbjudet område	Tomtmark och Förbjudna områden måste respekteras.
Stämplings-system	Sportident. Hyrbrickor finns att hyra. Avgift 20 kr. Brickan återlämnas efter målgång. Ej återlämnad bricka debiteras med 250 kr. OBS! Kontrollera att ditt bricknummer överensstämmer med det på startlistan!
Sträcktider	Egna sträcktider kan erhållas direkt efter målgång.
Viltrapport	Direkt efter målgång
Vindskydd	På anvisad plats på TC
Miniknat Service	I anslutning till TC. Start 10-11,30. Avgift 15 kr.
Pris-utdelning	Servering, grill, SM-sportförsäljning och barnpassning (kl 10-13,30). Priser i huvudklasserna. Lottade i motions-klasser. Till samtliga i U och inskolning.
Sjukvård	Finns i anslutning till målet.
Överdrag	Transporteras till TC från starterna.
Dusch	Varmdusch inomhus i anslutning till TC. Tag av skorna innan du går in i omklädningsrummet.
Toaletter	På TC samt vid starterna.
Speaker	Ola Jodal och Johan Axenborg GMOK
Banläggare	Anders Lövgård och Johan Uneman.
Tävlingsledning	Bo Bengtsson och Kjell Thorberntsson