



OK Alehof Inbjuder till **ALETRÄFFEN**

Medeldistans - Lördag 26 september 2009

KLASSLÄNGDER OCH BANLÄNGDER

Huvudklasser

H 80	2,0 km	D 80	2,0 km
H 75	2,0	D 75	2,0
H 70	2,5	D 70	2,0
H 65	2,5	D 65	2,0
H 60	2,5	D 60	2,0
H 55	3,0	D 55	2,5
H 50	3,0	D 50	2,5
H 45	3,5	D 45	2,5
H 40	3,5	D 40	3,0
H 35	4,0	D 35	3,0
H 21	4,5	D 21	3,5
H 20	4,0	D 20	3,0
H 18	3,5	D 18	3,0
H 16	3,5	D 16	2,5
H 14	3,0	D 14	2,5
H 12	2,5	D 12	2,5
H 10	2,0	D 10	2,0

Motionsklasser

H 55M	2,5 km
H 45M	3,0
H 35M	4,0
H 21M	4,5
H 20M	4,0
D 55M	2,5
D 45M	2,5
D 35M	3,0
D 21M	3,5
D 20M	3,0

Utvecklingsklasser

Inskolning (grön)	2,0 km
U 1 (grön)	2,0
U 2 (vit)	2,5
U 3 (gul)	2,5
U 4 (orange)	3,0

Öppna klasser

2 (gul)	3,0
4 (orange)	3,0
5 (röd)	3,5
7 (blå)	3,0
8 (svart)	4,0

Anmälan:

Arrangören tillhanda senast torsdagen den 17 september. **Använd i första hand Klubben online.** Annars via e-post kansliet@alehof.se. Ingen föransmälan till öppna klasser.

Anmälan till Inskolnings- och U-klasser via föransmälan eller på tävlingsdagen fram till kl. 11.00. OBS! I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlista publiceras på Internet och på vår hemsida.

Efteranmälan:

Senast torsdagen 24 september kl 20.00 via "Klubben Online" alternativt telefon 0303-229990 dagtid, mot 50 % förhöjd avgift.

Avgifter:

Ungdom tom 16 år är 50 kr, övriga 90 kr. Alla avgifter faktureras i efterhand. Betalningsvillkor 30 dagar.

Sport-Ident:

Hyra av löparbricka 25:- Ange i anmälan vilka som önskar hyra. Eget bricknummer måste anges i anmälan, annars blir du tilldelad en hyrbricka. Ej återlämnad bricka debiteras med 250:-

Karta:

Offsettryck september 2009. Skala 1:10 000 . Karritare Lenart Hålsjö.

Terrängbeskrivning:

Terrängtyp:

Sönderskuren vildmarksterräng med få stigar. Inslag av sjöar och mindre sankmarker. Övervägande tallskog i varierande höjd.

Kupering:

Måttlig till stark kupering.

Framkomlighet:

Normal till god framkomlighet för terrängtypen.

Samling:

Lövgärdet, Angered. Vägvisning från Rv45 10 km norr Göteborg. Avstånd parkering –TC: max 1000 m.

Start:

Första start kl. 11.00. Fri starttid för Inskolning, U- och M-klasser mellan 11.00 och 12.30. Öppna banor får starta t.o.m. kl. 12.30. Avstånd till start max 1500m.

Omklädning/Dusch:

Inomhus i anslutning till TC.

Service:

Servering, grill, barnpassning, miniknat , sjukvård.

Miniknat:

Miniknat i anslutning till TC. Start mellan 10.30 - 12.30. Kostnad 20 kr.

Tävlingsledning: Tävlingsledare
Banläggare

Karin Kullman 031-42 86 14
Sven Boge 0303-74 49 39
Anders Lövgård 031-338 89 64
Rasmus Larsson 0303-74 50 00

Upplysningar: OK Alehofs Kansli telefon 0303-22 99 90
e-post: kansliet@alehof.se
Hemsida <http://www.alehof.se>