



PM

GMOK:s traditionella medeldistanstävling

Samling: Delsjöbadet, vägvisning från Delsjövägen. Parkering på hårdgjorda ytor, avgift 10 kr. Avstånd från parkering till TC max 1300 m.

Åk kollektivt: Vi rekommenderar er att åka kollektivt med Västtrafik, ta spårvagn nr 5 till Töpelsgatan, följ därefter vägvisningen från Delsjövägen, avstånd 1800 m. Mer information på www.vasttrafik.se

Start 1: Orange/vit snitsel 2500 m i huvudsak stig. Toa vid start. Överdrag kan lämnas vid start. Övriga klasser.

Start 2: Orange/blå snitsel 800 m på stig. *Ej* toa vid start. Överdrag kan lämnas vid start. H14, H12, H10, D14, D12, D10, U1, U2, U3, U4, Ö1, Ö2, Ö4

Första ordinarie start är kl. 11.00, efteranmälda startar före. Sen start tillåts med 30 min för föranmälda löpare. Inskolning, U-klasser, Öppna klasser och motionsklasser har fri starttid mellan kl. 10.30 -12.30 och har startstämpling.

Startlista finns på TC, vid start och på GMOK:s hemsida www.gmok.se. Av misstag gick det att föranmäla sig till Öppna banor via Klubben-on-line. Vi ber de tre personer det gäller att nyregistrera sig vid Direktanmälan.

Efteranmälan: kan göras fram till fredag 16/10 kl. 20.00, se inbjudan på www.gmok.se

Direktanmälan: Anmälan till Inskolning, U-klasser och Öppna banor kan göras på TC mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 50 kr för ungdomar upp till 16 år, övriga 90 kr.

Insk. 2.0 km mkt lätt med glada och ledsna gubbar

U1 2.0 km

U2 1.8 km

U3 2.0 km

U4 2.5 km

Ö1 1,8 km vit

Ö2 2,5 km gul

Ö4 2,6 km orange

Ö5 3,2 km röd

Ö7 3,1 km blå

Ö8 4,4 km svart

Strukna klasser: H55M, H45M, H35M, H20M, H20, D21M, D20, D20M utgår p.g.a. inga ordinarie anmälda.

Stämplingssystem: Sportident. Anmälda utan bricka tilldelas hyrbricka, kan hämtas vid Direktanmälan. Hyrkostnad 25 kr, borttappad bricka debiteras klubben 250 kr. SI-bricka typ 9 kan inte användas. Om enhet inte fungerar skall stiftklämma användas och stämplas i kartan som uppvisas vid målgång.

Miniknat: I anslutning till TC. Stämpling med stiftklämma. Start 10.30-12.30. Avgift 20 kr.

Karta: Ritad 2007, skala 1:10000, 5 m ekv. Laserutskrivna i plastficka.



Definitioner: Lösa lappar vid start.

Terrängbeskrivning: Stigrikt friluftsområde med nord-sydgående åsar, måttlig kupering och mestadels god framkomlighet. Kontrollerna sitter mycket tätt, kontrollera kodsiffrorna!

Förbjudet område: Två små områden vid två hoppbackar i tävlingsområdet får inte beträdas. Dessa är *inte* markerade på kartan, respektera avspärningarna.

Nummerlappar, radiokontroll: H21 och D21 skall bära nummerlapp, självservering vid start.

Service på TC: Viltrapport, barnpassning, duschar, toa, servering och sjukvård.

Maxtid: 2.5 h

Priser: Hederspriser i alla huvudklasser, antal priser/klass anslås vid pristältet. 1 pris till segraren i alla klasser HD35 och äldre. Priser till alla i Insk, U1, U2, H10, D10 som delas ut vid målgång. Utdelning av Skogskarlarnas och Skogsflickornas hederspriser kommer att ske i samband med tävlingen.

Sportförsäljning: SM sport

Tävlingsledare: Asgeir Edvardsen 0302-30141, 031-7791560

Banläggare: Jonas Lundberg

VÄLKOMNA TILL EN FIN DAG I DEN HÄRLIGA DELSJÖ-TERRÄNGEN