



IK Vikings OK och OK Grane Inbjuder till KLARÄLVSKAVLEN



Distriktsstafett

5-manna kavle

Lördagen den 19:e september

| Sträcka | Längd | Svårighet | Rak/Gafflad |
|---------|------------|-----------|-------------|
| 1 | C:a 3,0 km | Orange | Rak |
| 2 | C:a 4,5 km | Blå | Gafflad |
| 3 | C:a 6,3 km | Svart | Gafflad |
| 4 | C:a 2,0 km | Vit | Rak |
| 5 | C:a 4,5 km | Blå | Gafflad |

LAGEN BESTÄMMER SJÄLVA VEM SOM SPRINGER VILKEN STRÄCKA!!!!

- I Varje lag ska ingå minst en dam som ordinarie löpare och minst en DH-14 eller H60- D45-.
- I varje lag får ingå max en H21 och två H17-20,H35-45.
- På sträcka 1 och 4 får x-tra löpare delta. Extra löpare ska vara ungdom. Vid mixad könsfördelning på sträcka 1 och 4 räknas det som att herren löpt.
- Om ungdomar behöver skuggning får det ske efter egen start. Öppna banor får löpas efter egen start.

Samling: Munkfors Arena (Klingevi IP), Munkfors. Vägvisning från RV 62. koordinater: N 59 50 21 E 13 33 56

Parkering: 75-200 meter från Arena. Frivillig avgift vid entré till Arena.

Start: Klockan 11:00

Karta: Lustigberga S 934. Reviderad 2014 av Owe Nilsson. Skala 1:10 000, ekv. 5 m
Certifierad färgutskrift.

Terräng: Närmast mål svag kupering med ett sammanhängande stignät. Längre banor måttlig kupering med stor detaljrikedom. I huvudsak god framkomlighet.

Stämpling: Sportident. Ange nummer i samband med anmälan. Alla typer av brickor funkar!

Anmälan: Senast söndag 13/9 via Eventor eller e-post: pm.svard@telia.com **Utnyttja gärna regeln om kombinationslag mellan olika klubbar!**

Efteranmälan: Senast torsdag 17/9 mot förhöjd avgift tfn: 070-534 61 28

Laguppställning lämnas senast 17/9 via Eventor eller e-post: pm.svard@telia.com
alt. tfn: 070-534 61 28

Avgifter: 500 kr/ lag. Efteranmälan 750 kr/ lag. Extralöpare 60 kr, efteranmälan 120 kr.

Öppna banor: Individuella öppna banor finns ÖM1- 2 km Vit, ÖM3- 3 km Gul , ÖM5- 3,5 km Röd och ÖM7- 3,2 km Blå. ÖM9 – 7,5km svart. Startavgift; Vuxna 110 kr och ungdomar 60 kr.

Dusch: Varmdusch inomhus 200 m från Arenan.

Servering: Kiosk med kaffe, hamburgare med mera i anslutning till målet.

HUVUDFUNKTIONÄRER:

Tävlingsledare: Per Martin Svärd 070-534 61 28

Biträdande Tävlingsledare: Lennart Nilsson

Banläggare: Anders Jonsson

Bankkontrollant: Lars Hylland

Tävlingskontrollant: Örjan Beckius 070-634 19 33

VÄLKOMMEN TILL MUNKFORS OCH KLARÄLVSKAVLEN 2015!