



FRÖLUNDA OL

inbjuder till

FOL-skubbet

nationell långdistanstävling
Söndagen 11:e april 2010



Uppdaterad: 2010-03-26

Ungdomsklasser

Huvudklasser och motionsklasser

Öppna klasser

H10
H12
H14
H16
D10
D12
D14
D16

H18L
H18
H20L
H20
H20M
H21L
H21
H21M
H35
H35M
H40
H45
H45M
H50
H55
H55M
H60
H65
H70
H75
H80

D18L
D18
D20L
D20
D20M
D21L
D21
D21M
D35
D35M
D40
D45
D45M
D50
D55
D55M
D60
D65
D70
D75
D80

Öppen 1 vit
Öppen 2 gul
Öppen 3 gul
Öppen 4 orange
Öppen 5 röd
Öppen 6 violett
Öppen 7 blå
Öppen 8 svart
Öppen 9 svart

Inskoln.

U1
U2
U3
U4

Stämpl.system: Sportident. Behov av hyrbricka anges i anmälan, löpare utan bricknummer tilldelas automatiskt hyrbricka.

Anmälan: Via **EVENTOR** senast **5:e april**, efteranmälan mot förhöjd avgift (+50%) senast 9:e april. Ordinarie avgift är 90kr för vuxna och 50kr för ungdomar. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via mail till: folskubbet@frolundaol.se

Startlista&PM: Kommer att publiceras på vår hemsida: www.frolundaol.se.

Kollektivtrafik: Bussar 158, 58, 80 och 89 till hpl Hästebäck 350m från TC. Tätt trafik.

Biltrafik: Vägvisning från Brottkärrsmotet på Lv158 sydväst Göteborg (se karta nedan)

Parkering: **Begränsad parkering! Samåk!** På hårt underlag 300m – 1500m från TC.
P-avgift 10:-

Start: Avstånd till start max **2500 m**. Första **ordinarie start 10:30**. Efteranmälda startar före. M-, U- och Ö- klasser har **fri starttid mellan 10.00 och 12.30**.

Karta: Årekärr-Labacka-Billdals Park, Årekärr-Labacka reviderad 2006, Billdals Park nyritad 2008. Skala 1:15 000 för D/H 16-21 och 1:10 000 för övriga förutom upp till HD14 och banor med rekommenderar längd kortare än 3 km som har 1:7 500.

Banlängder: Enligt SOFT:s rekommendationer för långdistans.

Terrängbeskr: För de längre banorna (skala 1:15 000 eller 1:10 000):

Terräng: I huvudsak skogsmark med inslag av ljunghed med delvis nedsatt löpbarhet, med ett fåtal stigar och vägar. Mindre sjöar och bevuxna mossar förekommer.

Kupering: Måttlig kupering, på de längre banorna finns några stora höjdparter.

Terrängen är i huvudsak småkullig.

Framkomlighet: Delvis begränsad framkomlighet, på grund av ljunghed i slutet på banorna. På slutet av banorna är sikten mycket god.

För ungdomsbanor (tom HD14) och klasser med rekommenderade banlängder under 3 km (skala 1:7500):

Terräng: I huvudsak skogsmark med inslag av kulturmark med många vägar och stigar.

Kupering: Måttlig kupering med några större höjdparter.

Framkomlighet: God till mycket god framkomlighet.

Service: Servering, **Omklädning och Vardusch inomhus**, Barnpassning, Sportförsäljning SM Sport www.smsport.nu . Miniknat.

Tävlingsledare: Magnus Homann, 0702-399558

Banläggare: Stefan Johansson, 031-828273

Upplysningar: www.frolundaol.se eller tävlingsledningen.

