



FRÖLUNDA OL
inbjuder till
FOL-skubbet 2011
nationell medeldistanstävling
Lördagen 16 april 2011



Ungdomsklasser

H10 2,0 km
H12 2,8 km
H12K 2,5 km
H14 3,1 km
H14K 2,9 km
H16 3,5 km
H16K 3,3 km
D10 2,0 km
D12 2,8 km
D12K 2,5 km
D14 3,1 km
D14K 2,9 km
D16 3,5 km
D16K 3,3 km

Inskoln. 1,3 km
U1 1,9 km
U2 2,5 km

Huvudklasser

H18 3,9 km
H20 3,9 km
H21 5,0 km
H35 4,7 km
H40 3,9 km
H45 3,9 km
H50 3,5 km
H55 3,4 km
H60 3,4 km
H65 3,2 km
H70 3,0 km
H75 2,8 km
H80 2,4 km

D18 3,5 km
D20 3,9 km
D21 3,8 km
D35 3,5 km
D40 3,4 km
D45 3,2 km
D50 3,0 km
D55 2,8 km
D60 2,6 km
D65 2,6 km
D70 2,4 km
D75 2,4 km

Öppna motionsklasser

ÖM 1 vit 2,5 km
ÖM 3 gul 2,9 km
ÖM 5 orange 3,1 km
ÖM 7 blå 3,0 km
ÖM 8 svart 4,7 km

Stämpl.system: Sportident.

Anmälan: Via **EVENTOR** senast fredag 8/4 klockan 24:00, efteranmälan mot förhöjd avgift (+50%) senast torsdag 14 april 19:00. Ordinarie avgift är 90kr för vuxna och 50kr för ungdomar. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via mail till: folskubbet@frolundaol.se. Behov av hyrbricka anges i anmälan, löpare utan bricknummer tilldelas automatiskt hyrbricka a 30kr (förkommen bricka debiteras 330kr). Patrullöpfung i kortklasser anmäls via mail till ovanstående adress (en sportident per patrull).

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

Kollektivtrafik: Buss Blå express till hpl Maleviksvägen norr om Hagryd-Dalavägen cirka 1450m från Arena (TC).

Biltrafik: Vägvisning från Särömotet på Lv158 sydväst Göteborg.

Parkering: Begränsad parkering! Samåk! På hårt underlag vid Maleviksskolan (2400m) eller Säröskolan (3100m). Vissa möjligheter att släppa av medåkande vid vägskälet Gamla Särövägen – Hagryddalavägen 1420m från Arena (TC).

Start: Avstånd till start max 1300 m. Första **ordinarie start 11:00**. Efteranmälda startar före. U och ÖM klasser har **fri starttid mellan 10.00 och 12.30**.

Karta: Hagryd-Dala reviderad 2010. Skala 1:10 000 för alla klasser förutom H/D60 och uppåt som har 1:7 500.

Banlängder: Preliminära banlängder enligt ovan.

Terrängbeskr.: För banor i huvudklasserna, H/D14-16 samt ÖM 5-7:

Terräng: I huvudsak skogsmark med inslag av ljunghed med mestadels god

löpbarhet, med ett fåtal stigar. Sjöar och såväl öppna som bevuxna mossar förekommer. Kupering: Måttlig till stark kupering. Framkomlighet: Mestadels god, kan vara begränsad i partier med ljunghedar och enbusksnår. Generellt god eller mycket god sikt.

För ungdomsbanor (tom HD14K):

Terräng: I huvudsak skogsmark med enstaka inslag av kulturmark med måttligt med vägar och stigar. Kupering: Måttlig kupering. Framkomlighet: Generellt god framkomlighet.

Service: Servering med nygrillade hamburgare, Omklädning och varmdusch utomhus, Barnpassning, Sportförsäljning SM Sport www.smsport.nu . Miniknat.

Tävlingsledare: Peter Hammersberg, 076-1191453

Banläggare: Håkan Wåhlander, 0738-559886

Upplýsningar: www.frolundaol.se eller tävlingsledningen.

Välkomna