



FRÖLUNDA OL

inbjuder till

Ruddalsloppet

nationell medeldistanstävling.

Söndagen 3 oktober.

Ingår som 4:e och sista deltävling
i GOF's ungdomsserie



Huvudklasser

H10	H40	D10	D40
H12	H45	D12	D45
H14	H50	D14	D50
H16	H55	D16	D55
H18	H60	D18	D60
H20	H65	D20	D65
H21	H70	D21	D70
H35	H75	D35	D75
	H80		D80

Öppna klasser

Öppen 1	vit
Öppen 2	gul
Öppen 4	orange
Öppen 5	röd
Öppen 7	blå
Öppen 8	svart

Inskolning och U-klasser

Inskoln.	grön
U1	grön
U2	vit
U3	gul
U4	orange

Banlängder och svårighetsgrad enligt SOFT:s rekommendationer.

Stämpl.system: Sportident. Behov av hyrbricka 20 kr anges i anmälan, löpare utan briccknummer tilldelas automatiskt hyrbricka.

Anmälan: Via Eventor senast 22 september 24.00, därefter efteranmälan mot 50% förhöjd anmälningsavgift fram till 30 september kl. 24.00 Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via post eller mail till: Jonas Jerlin, Karmosingatan 23 42165 V. Frölunda. ruddalsloppet@frolundaol.se I och med anmälan godkänner den tävlande att start- och resultatlista publiceras på internet.

Avgift: Ordinarie startavgift, ungdomsklass t.o.m 16 år 50 kr samt U-klass ungdomar t.o.m 16 år 50 kr, övriga klasser och ålder över 17 år 90 kr. Efteranmälan 50% tillägg.

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

Samling: Slottsbergsskolan, Munspelsgatan 6 med vägvisning från Väster/Söderleden vid Frölunda Torg. Det finns också bra kollektivtrafik med hållplats Frölunda Torg ca 500m från TC.

Parkering: P-TC 300-1000 m.

Start: Avstånd TC-start max 100m. Första ordinarie start: 11.00. Efteranmälda startar före. U-, Inskolnings- och Ö- klasser har fri starttid mellan 11.00 och 12.30.

Karta: Ruddalen-Påvelund, reviderad 2006 av Ulf Bäckström. Skala 1:10 000.

Terr. beskr.: **Terräng:** Detaljrik skogsmark med stort inslag av större och mindre stigar.

Kupering: Måttligt till starkt kuperad terräng.

Framkomlighet: Generellt normal framkomlighet med enstaka områden av begränsad framkomlighet.

Service: Servering, Omklädning – Varmdusch inomhus, Barnpassning från 10.30, Sportförsäljning, Minikat från 10.30-12.30.

Tävlingsledare: Anders Lamm: 0709-874577, 031-202807

Banläggare: Bernard Vowles (ansv.) & Magne Hagström (bitr.)

Bankkontrollant: Claes Green, Sjövall FK

Tävlingskontrollant: Solveig Hedenblom, Sjövall FK

Upplysningar: www.frolundaol.se eller tävlingsledningen.