



OK LÖFTAN

inbjuder till

Varbergsmästerskap Lång med För-USM

Onsdag 5 augusti 2009



VM-klass Herrar

H10 – ca 2500 m
H12 – ca 3000 m
H14 – ca 4500 m
H16 – ca 6000 m **
H20 – ca 7000 m
H21 – ca 8000 m
H35 – ca 7000 m
H45 – ca 6000 m
H55 – ca 5000 m
H65 – ca 4000 m
H75 – ca 3000 m

VM-klass Damer

D10 – ca 2500 m
D12 – ca 3000 m
D14 – ca 4000 m
D16 – ca 5000 m **
D20 – ca 4500 m
D21 – ca 5000 m
D35 – ca 4500 m
D45 – ca 4000 m
D55 – ca 3500 m
D65 – ca 3000 m
D75 – ca 2500 m

För-USM

H16 – ca 6000 m
D16 – ca 5000 m

H15 – ca 5500 m *
D15 – ca 4500 m *

Öppna klasser

Inskolning – ca 2000 m
Öppen 1 – ca 2500 m
Öppen 2 – ca 3500 m
Öppen 4 – ca 3000 m
Öppen 5 – ca 4000 m
Öppen 6 – ca 5000 m
Öppen 7 – ca 3000 m
Öppen 9 – ca 7000 m

* Vid stort antal deltagare även D15 och H15

** ingår i För-USM

Exakta banlängder publiceras på hemsidan ca. 14 dagar före tävling

Närtävling

I samband med Varbergsmästerskap Långdistans onsdagen den 5 augusti 2009 arrangerar OK Löftan ett För-USM.

Anmälan

Via IdrottOnLine senast måndag 27 juli kl.24.00. Alternativt via e-post till anmalan@okloftan.se

Anmälan närtävling

Anmälan till närtävling i de öppna klasserna går att göra på TC kl. 17.00-19.00

Avgifter

Ungdom 25:- och Vuxna 45:-, debiteras i efterhand.

Efteranmälan

Mot förhöjd avgift 50% via Idrott Online senast tisdag 4 augusti kl. 18.00. Alternativt via e-post till anmalan@okloftan.se

Stämpelsystem

SportIdent. Vi förutsätter att alla deltagare har egen bricka. Bricknummer skall anges i samband med anmälan.

Samling

Vid Sjögärde golfbana, vägvisning från vägen mellan Frillesås och Idala

Parkering

Avstånd till TC max 500 meter

Service

Ingen dusch, men enklare servering

Sportförsäljning

Sportförsäljning genom SM-SPORT Orientering www.smsport.nu

Karta

Fringshult. Upprättad 1998 av Ingvar Svanberg, reviderad 2004.

Använd

VM-test 1997 och stafett-DM Halland/Göteborg 2004

Terrängbeskrivning

Blandskog och kulturmark, sankmark förekommer i begränsad omfattning. Ett antal mindre stigar i området Måttlig kupering God framkomlighet

Start

Första start HD15-16 kl. 17.00. Övriga klasser kl. 18.00, avstånd till start 1000 meter

Start- och resultatlistor

Publiceras före respektive efter tävlingen på <http://www.okloftan.se/> och <http://www.okloftan.se/usm2009/>.

Priser

Då det är en närtävling delas inga priser ut mer än i VM för ungdom

Maxtid

2, 5 timmar

Kontaktperson

Bengt Hansson

0340-661518

Banläggare

Bengt Hansson

0340-661518

Välkomna!

VATTENFALL



Varbergs
Sparbank



Kungsbacka

TRIMTEX
do it with style