



# *Inbjudan*

*till*

*Klubbmatch i OL*

*2009-05-28*

Frölunda OL arrangerar en klubbmatch för alla medlemmar i FK Herkules, IK Uven, Frölunda OL.

Som avslutning efter vårens träningsorienteringar anordnar vi en stafett där **alla kan delta**. Lagens sammansättning är helt fri men deltagarna måste springa den bana som bestäms av löparens normala tävlingsklass. Stafetten avgörs över 3 sträckor. Snabbaste lag bestående av löpare från en och samma klubb tar åt denna klubb hem den hedersamma titeln ”*Bäst i sydväst*”.

**Banor:** Banorna är lagda så att snabbaste tiden för alla banor är ca 20 minuter.

<b>Bana</b>	<b>För löpare med normal tävlingsklass</b>
1	H12 el yngre, D14 el yngre, H70 el äldre, D55 el äldre
2	H16 el yngre, D18 el yngre, H60 el äldre, D40 el äldre
3	H18 el yngre, D21 el yngre, H45 el äldre, D21 el äldre
4	Alla

Banorna är av medeldistans, men mer information lämnas inte ut före start. Vi ser med spänning fram mot vilken taktik som kan ge det segrande laget. 3 st H21or? 3 st D14-tjejer? Lämplig mix ur olika åldersklasser?

**Samling:** FOLstugan, Sisjövägen

**Start:** Gemensam start för alla löpare på första sträckan kl 18.00

**Omklädning & dusch:** Inomhus

**Anmälan:** Med mail till [anders.lamm@telia.com](mailto:anders.lamm@telia.com) helst senast tisdag 26/5.

Ange lagnamn, klubb, löpare med klasstillhörighet och sträcka.

*Ej föransända löpare kan komma i god tid före starten så kan vi lösa sammansättning av strö-lag i sista-minuten! Även lag sammansatta av löpare från olika klubbar är tillåtna.*

**Stämpelsystem:** Stiftklämma

**Växlingsförfarande:** 1:a och 2:a sträckans löpare lämnar sin karta och stämpelkort vid målgång. Därefter hämtas nytt stämpelkort med rätt lagnummer som överlämnas till nästa sträckas löpare. Utgående löpare tar själv karta med rätt bana på väg till startpunkten.

**Spridningsmetod:** Lämplig

**Servering:** Frölunda OL bjuder på något att dricka och tänder grillen. Ta med något att grilla i vårsolens glans (?)

**Välkomna till en trevlig våravslutning önskar**

*Frölunda OL*