



FRÖLUNDA OL
inbjuder till
ÄLVSBORGS LÖSEN
nationell medeldistanstävling.
Lördagen 3 oktober 2009



Ungdomsklasser

H10	1,5 km	vit
H12	2,3 km	gul
H14	2,8 km	orange
H16	3,4 km	violett
D10	1,5 km	vit
D12	2,3 km	gul
D14	2,5 km	orange
D16	3,1 km	violett
Inskoln.	1,5 km	grön
U1	1,5 km	grön
U2	1,5 km	vit
U3	2,3 km	gul
U4	2,5 km	orange

Huvudklasser och motionsklasser

H18	3,6 km	D18	3,3 km
H20	3,9 km	D20	3,3 km
H20M	3,5 km	D20M	2,9 km
H21	5,0 km	D21	4,0 km
H21M	4,4 km	D21M	3,7 km
H35	3,9 km	D35	3,3 km
H35M	3,7 km	D35M	2,9 km
H40	3,6 km	D40	3,3 km
H45	3,5 km	D45	2,5 km
H45M	2,9 km	D45M	2,5 km
H50	3,2 km	D50	2,3 km
H55	2,9 km	D55	2,0 km
H55M	2,5 km	D55M	1,9 km
H60	2,5 km	D60	2,0 km
H65	2,3 km	D65	2,0 km
H70	2,3 km	D70	1,9 km
H75	1,9 km	D75	1,9 km
H80	1,8 km	D80	1,8 km

Öppna klasser

Öppen 1	1,5 km	vit
Öppen 2	2,3 km	gul
Öppen 4	2,8 km	orange
Öppen 5	3,5 km	röd
Öppen 7	2,9 km	blå
Öppen 8	4,7 km	svart

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

Anmälan: Via KLUBBEN-ON-LINE senast 24 september 24.00, därefter efteranmälan mot 50% förhöjd anmälningsavgift fram till 1 oktober kl. 24.00 Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall göras via mail till: anmalan@frolundaol.se

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

Samling: Röda sten under Älvsborgsbron.

Parkering: På hårt underlag i direkt anslutning till TC. P-avgift 10:-

Start: Första ordinarie start: 11.00. Efteranmälda startar före. M-, U- och Ö- klasser, samt inskolning har fri starttid mellan **10.30** och 12.30.

Karta: Nya varvet, skala 1:10 000 för alla klasser **utom för H/D-70, 75 & 80 som har skala 1:7 500**. Ritad 2007 av Ulf Bäckström.

Terrängbeskr.: Terräng: Kustterräng med en hel del öppna berghällar. Variation från tätt till lätt framkomlig skog. En del stigar förekommer vid start och målområdet. Bortre delen av kartan är stigfattig.
Kupering: Måttlig till starkt kuperad terräng.
Framkomlighet: Delvis begränsad framkomlighet.

Service: Servering, Omklädning - Vardusch, Barnpassning, Sportförsäljning SM Sport www.smsport.nu .
Miniknat.

Tävlingsledare: Peter Hammersberg, 0761-191453

Banläggare: Anders Arfwedson, 031-475118

Upplysningar: www.frolundaol.se eller tävlingsledningen.