

INBJUDAN

TILL OK ALAHOFS

ÖPPNA ULTRA LÅNGA KLUBBMÄSTERSKAP

ULKM

Lördagen den 21 november 2009

För 39:e året avgörs Alehofs Öppna ULKM på sedvanligt vis med hemliga startplatser, men som alltid med mål på Dammekärr.

Klasser och banlängder: (UT = utom tävlan)	1H	H20, H21 och H35	ca 20 km
	2H	H16, H18, H40, H45, H50	ca 15 km
	2D	D20, D21	ca 15 km
	2UT	H20, H21, H35D	ca 15 km
	3H	H14, H55, H60, H65	ca 12 km
	3D	D16, D18, D35, D40, D45	ca 12 km
	3UT	Alla äldre H och D	ca 12 km
	4H	H12, H70	ca 7 km
	4D	D12, D14, D50, D55, D60	ca 7 km
	4UT	H20, H21, H35D	ca 7 km

Samling: OK Alehofs klubbstuga, Dammekärr i Nödinge
Vägvisning från Rv 45 i Nödinge, 25 km norr om Göteborg.
Från Rv 45 är det ca 5 km till Dammekärr.
Samling senast 15 minuter före bussarnas avgår!
Bussarna går på utsatt tid!!!!

Transport till start: Sker med buss från Dammekärr.

Klass	Avgår kl	Starttid prel.
1H	09.30	10.40
2H/D/UT	09.30	10.50
3H/D/UT	09.30	11.15
4H/D/UT	10.50	11.40

Start: Gemensam start för respektive bana. De som deltar utom tävlan (UT) start 5 minuter efter dem tävlar.
Transport till startplatserna sker enbart med buss från Dammekärr och startplatserna kommer att hålls hemliga fram till start.

- Målgång:** Först i mål i respektive klass är segrare. Första löpare beräknas komma i mål på Dammekärr ca 12.15
- Kartor:** Huvudsakligen skala 1:10000 i lång plastficka. Även skala 1:15000 kan förekomma på de längre banorna. Kartornas standard och ålder varierar. Inget är för nytt eller för gammalt för ULKM. Bara det går att få ihop en bana.
- Banor:** Kontrollerna är relativt lätta och de ges vägvalsalternativ med upp till 75% stig och väg.
- Vätskekontroller:** 1-3 vätskekontroller beroende på banlängd.
- Priser:** Till de främsta i varje klass.
- Stämplingssystem:** Sportident. Meddela ditt bricknummer vid anmälan. Brickor finns att hyra för 20 kronor.
- Anmälningsavgift:** Klass 1 - 200 kr, Klass 2 - 175 kr, Klass 3 - 150 kr, Klass 4 - 125 kr
I detta pris ingår busstransport, vätskekontroller, alla kartor, dusch, bastu och även något gott att äta efter tävlingen i trevlig samvaro i Alehofs klubbstuga.
- Anmälan:** Anmälan sker till OK Alehof senast torsdagen den 12 november. Anmälan innebär också att deltagaren godkänner att namnet publiceras på Internet. Anmälan sker via Klubben Online.
Antalet startande är begränsat till 150 startande enligt principen först till kvarn
Glöm inte att ange vilken ULKM-klass löparen skall springa
- Efteranmälan:** I mån av plats fram till 19:e november kl 21.00.
- Övrigt:** Det finns möjlighet att utom tävlan springa en kortare bana än vad som motsvarar din tävlingsklass. 3 klasser 2UT, 3UT resp. 4UT. Du väljer den som passar dig och kommer att starta 5 minuter tävlingsklass från de olika startplatserna.
- Upplysningar** OK Alehofs kansli, tel. 0303-22 99 90,
Greger Olofsson, tel. 0303-96 896, greger.olofsson@ymail.com
Klubbens hemsida: www.alehof.se