

Inbjudan Herrestad-fjäll-maraton



Lördagen den 9 april 2016.

- Klasser**
1. 42 km – två varv på en utmanande, vacker bana över fjället, 2:a varvet kortare
 2. 24 km – ett varv på en utmanande, vacker bana över fjället
 3. 14 km – två varv på en naturskön, kuperad bana på fjället
 4. 7 km – ett varv på en naturskön, kuperad bana på fjället
 5. 4 km – ett varv på det vackra Egonspåret
- Avgift** Klass 1-2: 300 kr. Klass 3-4: 200 kr. Klass 5: 100 kr. **Senast 2 april!** Därefter +75 kr. Efteranmälan på plats: +100 kr (i mån av plats).
- Åldersgräns** Klass 1-4 åldersgräns 18 år, eller målsmans intygande. Klass 5 ingen åldersgräns. Allt deltagande sker på egen risk.
- Anmälan** <https://simplesignup.se/event/72965-herrestad-fjaell-maraton> (även betalning).
- Information** Tävlingsens hemsida:
www2.idrottonline.se/UddevallaOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/Herrestadsfjallmarathon/
- Tävlingscenter** (TC): Uddevalla OK:s klubbstuga/Bulid. Vägvisning från RV 44, Fjällvägsmotet. Parkering vid TC. Toaletter, omklädning och dusch inomhus finns.
- Tidtagning** Med sportident ("pinne"). Hyra av sportident ingår i anmälningsavgiften
- Start** Kl. 10/ 13 / 13.05 / 13.10 / 13.15. för klass 1 / 2 / 3 / 4 / 5
Maxtid för klass 1: 7h. Klass 2: 4h. Klass 3-5 ingen maxtid.
- Utrustning** Ingen obligatorisk utrustning förutom tidtagningspinne. *Rekommenderad utrustning:* karta med inritade banor (fås vid start), kompass, trailsskor, första förband.
- Markeringar** Banan är markerad med rödvita snitslar *eller* med ledmarkeringar. Tidtagningsstationer/kontroller är bemannade.
- Regler** Alla kontroller måste passeras i rätt ordning. Stämpla vid varje enhet som passeras. Att i avsikt att gena välja en annan väg än den utmärkta medför diskning. Meddela funktionär om du bryter. Deltagarna ansvarar för att ta rätt väg.
- Vätska** 4 st/varv för 24/42 km-banan och 2 st/varv för 7/14 km-banan.
- Försäljning** Café med hamburgare, kaffe, fika och godis finns.
- Missa inte** **Uddevalla X-trail 5 november 2016.** Löpning på och bredvid stigar på en utmanande bana på Herrestadsfjället.

Tävlingsledare: Fredrik Olsson, 0702 830 117. Vid frågor: skogsloppning@gmail.com

UTMANA HERRESTADSFJÄLLET MED OSS 2016! /Uddevalla OK och Bokenäs IF