



Trollkavlen 2010

Inbjudan till OK Älgens ÖPPNA traditionella Trollkavlen söndagen 23 maj 2010.

Samling: OK Älgens klubbstuga vid ishallen i Grums. Ombyte med dusch och bastu samt toaletter i stugan. Medtag eget fika.

Avgift: Icke-Älgar får bidra med 60kr per lag.

Första start: Klockan 11:00 (de med mest handikapp startar då).

Stämpelsystem: SportIdent kommer att användas, kom ihåg att ta med dig brickan. Eventuellt förekommer delvis andra stämpelsystem på str 3

Karta: 1:10 000, ekv. 5 m. för sträcka 1 och 2. För sträcka 3 blev det lite problem med utskrifterna så det är svårt att säga.

Banlängder o Info:

Sträcka 1	3,8 km (Orange)
Sträcka 2	2,2 km (Gul)
Sträcka 3	6 km. Eller lite mindre kanske. Det ser inte så svårt ut i varje fall...

Skuggning får förekomma på sträcka 2, även av tävlande (svart-vit skuggningskarta). Parlöpning är också tillåtet om man håller ihop hela banan, ange vid anmälan. Den med minst handikapp räknas. Samma löpare får också springa flera sträckor men får skylla sig själv.

Varvning på samtliga sträckor, glöm inte att stämpla rätt vid varvningen!
Coachning får förekomma.

Både start och målstämpling tillämpas.

Nummerlappar: Medtag egen nummerlapp

Anmälan: Anmälan sker senast fredagen den 21 maj på e-post under adress anmalan@okalgen.se eller på telefon 0555-618 47. Anmälaren ansvarar för att rätt handikapp anges enligt tabell nedan (minuter per km)

	H21	H20 H35	D21 H18 H40 H45	D20 H16 H50	D18 H14 D35 H55 H60	D16 H12 D40 D45 D50 H65-	D14 H10 D55-	-D12
Kategori A	0	1	2	3	4	5	6	7
Kategori B	1	2	3	4	5	6	7	8
Kategori C	3	4	5	6	7	8	9	10

Kategori A: Löpare som under fjolåret eller vårsäsongen klarat tävlingsmärke i guld eller silver.

Kategori B: Löpare som under nämnda tid deltagit i allmän tävling men ej uppfyllt ovanstående krav.

Kategori C: Övriga löpare.