



Lunds OK välkomnar till Sankt Hans Extreme Motionsloppet för dig som söker en utmaning 26 Maj 2009.

Start och mål: Vid St Hans backar norr om norra ringen i Lund. Samling och mål uppe på platån strax norr om högsta toppen. Start norr om backarna, vid backfoten. Karta finns på hemsidan.

Klasser och banlängder (motionsklass):

Damer Extreme	10km, 560 m stigning	Start 19.00
Herrar Extreme	10km, 560 m stigning	Start 19.00
Damer Extreme Light	5 km, 280 m stigning	Start 18.30
Herrar Extreme Light	5 km, 280 m stigning	Start 18.30

Lagtävling: Vi räknar ut bästa tiden på 40 km för sammanlagt 4-8 personer som uppgett samma lagnamn (förening/ arbetsplats/skola/kompislag) vid anmälan.

Priser: Hederspriser till de bästa individuellt och i lag. Dessutom lottade priser. Diplom till löpare som fullföljer sitt 5:e Sankt Hans Extreme.

Vätskekontroll: Finns vid varvning, längs banan och vid målgång.

Omklädning: Tält för omklädning och primitiv toalett finns vid samlingen.

Parkering: För parkering hänvisar vi till Lunds allmänna parkeringar.

Servering: Enklare förtäring finns till försäljning. Smågrillat, godis, dricka, kaffe.

Startavgift och anmälan: Startavgift 120:- för vuxna och 80:- för ungdomar/juniorer t o m 20 år samt studenter. Anmäl dig senast 19/5 via antingen anmälningsformuläret på hemsidan eller när du betalar in startavgiften på Lunds OKs plusgiro 249063-9 (Lunds Orienteringsklubb). Glöm inte att ange namn vid betalning. Om du inte anmält dig på hemsidan så skriv även klubb/förening/lag, email och om du har, sportidentnummer, på inbetalningen. Anmälan via hemsidan skall åtföljas av betalning via plusgiro senast 19/5. Egen sportidentbricka ger 20:- i rabatt på anmälningsavgiften om du uppger nummer vid anmälan, gäller både vid ordinarie anmälan och efteranmälan.

Efteranmälan: vid startplatsen 17.00-18.00 den 26/5 endast mot kontant betalning och jämna pengar; 200:- för vuxna och 120:- för ungdom/ junior/student. Allt deltagande sker på egen risk.

Tidtagning: Elektronisk tidtagning sker med SportIdent. Du stämplar själv för mellantider. Maxtid 2 timmar.

Mer info på www.she.lundsok.se eller kontakta tävlingsledaren Anna Olsson på tel: 070-403 65 37.

(Vill du prova på orientering? Missa inte Lunds OK:s sprinttävling på Sankt Hans Backar den 31 maj.)

