



TSOK MULTISPORT 2004

INBJUDAN

Tävlingsplats och datum:

Tävlingsdatum är 12 juni 2004
Start och mål vid Norra fjället, Ljungskile FK:s klubbstuga strax öster om
Ljungskile samhälle. Ca 2 mil sydväst om Trollhättan.

Terrängbeskrivning:

Måttlig till kraftig kuperad terräng i vacker vildmark, med inslag av många små
sjöar och lite kulturmark.

Banor:

Två banor kommer att erbjudas, en kortare med ca 2 timmars segrartid, samt en
lång med segrartid på ca 6 timmar.

Korta banan

1. MTB-bana – 15 km
2. Terränglöpning – 4,3 km
3. Kanotpaddling – 5,5 km
4. Terränglöpning – 3,3 km
5. Orienteringslöpning – 4 km

Långa banan

1. MTB-bana – 22 km
2. Terränglöpning – 7,5 km
3. Kanotpaddling – 7 km
4. Terränglöpning – 3,3 km
5. MTB-orientering – 30 km
6. Orienteringslöpning – 6 km

Banbeskrivning:

MTB-bana: Snitslad bana på grusväg och stigar av varierande karaktär. **Hjälm
skall användas.**

Terränglöpning: Snitslad bana på stig och i obanad vildmark.

Kanotpaddling: Paddling med kanadensare och enkelpaddlar. Banan paddlas med hjälp
av karta, ett antal mindre lyft mellan sjöar. **Flytväst skall användas.**

MTB-orientering: Cykling på grusvägar och stigar, banan är av enklare orienteringsart.
Hjälm skall användas.

Orienteringslöpning: Orienteringsbana med lätt svårighetsgrad. Karta i skala 1:10 000

Klasser:

Deltagande sker på egen risk.

Långa banan Min.ålder 18 år, 2 personer i varje lag Herr – Dam – Mixklass

Korta banan Min.ålder 15 år, 2 personer i varje lag Herr – Dam – Mixklass

Start:

Långa banan 10.00 gemensam mass-start

Korta banan 13.00 gemensam mass-start

Vätska och övrig förtäring:

Vätska kommer att finnas i form av vatten och sportdryck vid växlingar på TC. Utrustning
för att bära med sig vätska på banan rekommenderas. En måltid kommer att serveras efter
målgång i anslutning till TC.

Anmälan:

Sista anmälan 4 juni 2004. Efteranmälan fram till 10 juni mot förhöjd avgift 100:-/lag

Anmälan på postgiro 27 91 28-3

Märk talongen med lagets namn, bana och klass, födelseår och namn på
lagets medlemmar, telefonnummer och e-post

Startavgift:

Långa banan 500:-/lag

Korta banan 250:-/lag

Kanoter:

Lagen håller själva med kanot. Ett begränsat antal kanoter finns att hyra till en kostnad av
200:-/lag. Paddlar och flytvästar ingår. Först till kvarn gäller.

Övrigt:

PM med mera tävlingsinformation kommer att finnas på hemsidan från maj månad.

Mer info.: Lennart Tång Tel 0520-196 45, 47 73 42 lennart.tang@volvo.com

Johan Carlsson Tel 0520-48 24 90

0522-64 94 15

johan.carlsson@ncc.se

Ulf Nyström Tel 0520-97 335, 84 597

ulf.nystrom@saab.com

TSOK Tel 0520-42 90 40

info@tsok.se

Välkomna till denna underbara vildmark i bohusterräng