



# LINKÖPINGS OK

inbjuder till

## NATT-DM

10 september 2021



Vi uppmanar alla att följa Folkhälsomyndighetens och SOFT:s riktlinjer. Stanna hemma om du känner sjukdomssymptom, även lindriga. Förtydligande av SOFT:s riktlinjer kommer senare i PM.

- Samling:** Vidingsjö, LOK-gården. Vägvisning från Haningeleden. Se även karta i [Eventor](#).
- Parkering:** Parkering vid LOK-gården eller Vidingsjö Motionscentrum. Följ parkeringsvakternas instruktioner!  
Frivillig P-avgift till Linköpings OK via Swish 123 342 63 43.
- Avstånd:** Parkering → mål: 50–500 m  
Mål → start: ca 500 m
- Klasser:** Åldersklasser: D/H75, 70, 65, 60, 55, 50, 45, 40, 35, 21, 20, 18, 16, 14, 12.  
Öppna klasser: Lätt 2,5 Km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km och Svår 5 km.
- Banlängder:** I enlighet med SOFT:s tävlingsregler.
- Parklass/  
skuggning:** För att främja ungdomars (upp till och med 16 år) introduktion i natt-OL rekommenderas att man nyttjar möjligheten att springa (par eller med skuggning) någon bana i Öppna klasser.
- Anmälan/avgift:**
- Via Eventor senast söndag 2021-09-05.
  - Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift via Eventor senast onsdag 2021-09-08.
  - Ingen efteranmälningsavgift för öppna klasser eller extra avgift tävlingsdagen.
  - Begränsat antal vakansplatser för D/H12-16 mot 50% förhöjd avgift.
  - Ungdom t o m 16 år 80 kr, övriga 150 kr. Hyra av SI-pinne 30 kr.
- Anmälningsavgiften faktureras klubbarna efter tävling.
- Terräng-  
beskrivning:** Svag till måttligt kuperad skogsterräng med i huvudsak god framkomlighet. Området är stadsnära och därmed mycket stigrikt. Uppmärkta motions-spår, trail-spår, MTB-spår och häst-spår, förekommer i tävlingsområdet.
- Karta:** Skala 1:7500 för H/D 14 och yngre samt H/D 45 och äldre.  
Skala 1:10 000 för H/D 16 – H/D 40.  
Ekvidistans 5 meter.  
Vidingsjö, reviderad senast 2021.
- Stämplingssystem:** SportIdent. Löpare som inte angett SI-nummer vid anmälan tilldelas hyrpinne (30 kr) som hämtas/erhålls vid starten. Byte av SI-pinne på tävlingsdagen debiteras 30 kr. Borttappad hyrpinne debiteras med 500 kr.
- Start:**
- Första start ca 20:30.
  - Startlista kommer att publiceras på hemsidan och Eventor några dagar före tävlingsdagen.
- Servering etc:** Utgå
- Dusch:** Utgå
- Toalett:** Toaletter och hygienstationer kommer att finnas.
- Banläggare:** Anders Berg
- Bankontrollant:** Bo Jernberg
- Tävlingskontrollant:** Thomas Stenström
- Tävlings-  
bestämmelser:** SOFT:s tävlingsregler.  
I samband med att du anmäler dig godkänner du att ditt namn publiceras i resultatlistan på Internet.
- Upplysningar:** Åke Ljunggren (tävlingsledare): [ake.linkoping@gmail.com](mailto:ake.linkoping@gmail.com)  
Telefon: 070-965 24 50

Välkomna önskar Linköpings OK