

Klasser och banlängder (motionsklass)

Damer Extreme	10km, 560m stigning	Start 19.00
Herrar Extreme	10km, 560m stigning	Start 19.00
Damer Extreme Light	5km, 280m stigning	Start 18.30
Herrar Extreme Light	5km, 280m 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 fullföljt sitt 5:e Sankt Hans Extreme.

Vätskekontroll

Vatten och sportdryck finns på två ställen längs banan och vid målgång.

Marketenteri

Enklare förtäring finns. 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 anmälningsformuläret på hemsidan. Anmälan via hemsidan skall åtföljas av betalning via plusgiro senast 20/5. Lunds OKs plusgiro 249063-9 (Lunds Orienteringsklubb). Glöm inte att ange namn och sifferkod, som erhålls vid anmälan, vid betalning. 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.

Läs mer på:

<http://www.she.lundsok.se>

