



Nordiska mästerskap terränglöpning

På uppdrag av Svenska friidrottsförbundet ber Hälle IF att få hälsa välkommen till Uddevalla den 12 november 2011 för de årliga nordiska mästerskapen i terränglöpning.

Klasser och tidsprogram

11:00	Invigning
11:15	Kvinnor juniorer 4,5 km
11:45	Män juniorer 6 km
12:30	Kvinnor 7,5 km
13:00	Män 9 km
13:40	Prisutdelning i Rimnershallen
13-15	Lunch serveras i Rimnershallen

Anmälan

Varje land äger rätt att anmäla upp till följande stipulationsgränser;

Män: 8 deltagare (varav de fyra första inräknas i laget)

Kvinnor: 7 deltagare (varav de tre första räknas i laget)

M19: 7 deltagare (3)

K19: 7 deltagare (3)

Anmälan av laguppställning till arrangören senast den 2 november.

Anmälan sändes till christian@skolutveckling.com

Boende

Best Western Carlia Hotel är vårt tävlingshotel med ungefär 10-15 minuters promenadavstånd till tävlingsområdet.

Enkelrum	700:- /natt
Dubbelrum	850:- / natt (för två personer)
Trebäddsrum	1150:- / natt (för tre personer)

Ange gärna ifall ni önskar konferensrum på fredag kväll.

Bokas på bifogad blankett

Mat

Kvällsbuffé fredag	120:- / person
Lunch lördag (Rimnershallen)	90:- / person

Bokas på bifogad blankett

Transporter

- För de som kommer med egen buss eller bil så finns parkering på nära avstånd till hotellet.
- Kommer man med kollektiva bussförbindelser så är det ett gångavstånd på 300m mellan busstationen och hotellet.
- Kommer man med tåg så är det ett gångavstånd på cirka 800m mellan järnvägsstationen och hotellet. Man kan också boka kostnadsfri hämtning med minibuss av arrangören.
- Kommer man med flyg till Landvetter så organiserar arrangören hämtning med buss. Kostnaden för denna transport kommer dock att debiteras berörda nationsförbund. Avståndet mellan Landvetter och Uddevalla är cirka 130 km.
- Under hela helgen kommer arrangören att kunna tillhandahålla kostnadsfria transporter mellan hotellet och tävlingsområdet.

Banan

Tävlingen kommer att genomföras på en varvbana som mäter 1500m. Underlaget är grus och gräs och den ligger i direkt anslutning till Rimnersvallsområdet. Höjdskillnad på banan är 21 meter mellan högsta och lägsta punkt. Mera information med bilder och banprofil kommer inom kort på www.halleif.nu

Omklädning

I Rimnershallen som är belägen cirka 300m från start och målområdet.

Uppvärmning

Deltagarna kan utnyttja Rimnershallen för uppvärmning. Här finns en 200m varvbana samt frikostigt med utrymmen för gymnastik och stretch.

Prisutdelning

I Rimnershallen

Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas till hands vid start och mål området samt inne i Rimnershallen. För medföljande fysioterapeuter och massörer så finns det gott om utrymmen i hallen att verka på.

Toaletter

Enklare mobila toaletter vid start och mål. Dessutom finns det gott om tillgängliga toaletter i den nybyggda Rimnershallen på bara 3 minuters promenadavstånd.

Servering

Kafésservering i Rimnershallen. Här serveras också den förbeställda lunchen från klockan 13.

Information

Christian Persson

christian@skolutveckling.com

Hälle IF

tel. 070-684 3238

Andreas Thornell

andreas.thornell@friidrott.se

Svenska Friidrottsförbundet

Tel: +46 8 587 721 42 Mob: +46 739 68 43 17



Uddevalla

nationsförbund

beställer härmed

Logi

natten 11-12 november

_____ Enkelrum
_____ Dubbelrum
_____ Trebäddsrum
_____ Konferensrum fredag kväll

natten 12-13 november

_____ Enkelrum
_____ Dubbelrum
_____ Trebäddsrum

Mat

_____ Kvällsbuffé den 10 november
_____ Lunch den 11 november

Till: Hälle IF Christian Persson
Korsgatan 2 451 34 Uddevalla
e-post: christian@skolutveckling.com

För att på bästa sätt kunna tillgodose era önskemål så värdesätter vi om vi får er bokning av logi och mat innan den **15 september**.

Arrangören fakturerar varje nationsförbund för logi och förbeställd mat.