



## SIM - OCH IDROTTSKLUBBEN HELLAS



### *Golden Rings 2009* - parstafett med bonussystem

#### Inbjudan

Varje lag består av en man och en kvinna. Det finns två klasser, A och B. Klass A består av löpare i etablerade parförhållanden (gifta, sambos, sårbos etc). Klass B består av övriga konstellationer som till exempel far och dotter, son och mamma, kompisar etc. Männerna springer första sträckan och damerna den andra.

Ditt lag tilldelas en bonus om 30 sekunder per år för varje löpare över 35 och under 21 år. Exempel: Pappa Nylund, född 1949, springer med sin dotter Lina, född 1979. Pappans ålder ger laget 25 x 30 sekunder, alltså 12.30 minuter i bonus.

Jaktstart på förstasträckan enligt bonussystemet. Först i mål på den andra sträckan segrar – alla kan tävla mot alla!

För övriga erbjuds öppen bana.

<b>Datum</b>	15 november
<b>Samling</b>	Granby, Lissma
<b>Banlängder</b>	Herrar ca 3,5 km och damer ca 2,5 km.
<b>Öppen bana</b>	Ca 3,5 km och ca 2,5 km svårighetsgrad lila/svart samt 2,0 km gul.
<b>Anmälan</b>	Senast torsdagen den 12 november kl 24.00, antingen via epost: <a href="mailto:irina@nybergforlag.se">irina@nybergforlag.se</a> , eller telefon till Mikael Nyberg, 070-787 58 53. <b>OBS:</b> vid anmälan måste du ange namn och födelseår, med vem du vill springa, ett namn på ditt lag samt sportidentnummer. Avgift 100 kr per löpare, 60 kr för löpare födda 1991 och senare. Meddela vilken klubb/vilka klubbar vi ska fakturera, eller sätt in pengarna på SolK Hellas plusgiro 70 57 43-3 i samband med anmälan. Det går också bra att betala kontant på tävlingsdagen. Anmälan är bindande. Utebliven start debiteras klubb från anmäld löpare.
<b>Terräng</b>	Granby (snälla områden).
<b>Stämplings-system</b>	Sportident.
<b>Start</b>	Kl. 11.00 för båda klasserna.
<b>Huvud-funktionärer</b>	Tävlingsledning: Irina Nyberg och Mikael Nyberg. Banläggare: Irina Nyberg.
<b>Upplysningar</b>	Epost: <a href="mailto:irina@nybergforlag.se">irina@nybergforlag.se</a> , telefon: Mikael Nyberg, 070-7875853. SolK Hellas hemsida: <a href="http://www.hellasorientering.se">www.hellasorientering.se</a>

**Här kan du se bilder från Golden Rings 2008:**

<http://www.hellasorientering.se/bildgalleri.php?action=gallery&gallery=Golden Rings 08>

**Och här kan du läsa om Golden Rings 2008 (skrolla ned några rader):**

<http://www.hellasorientering.se/index.php?month=11&year=2008>

**Välkommen!**