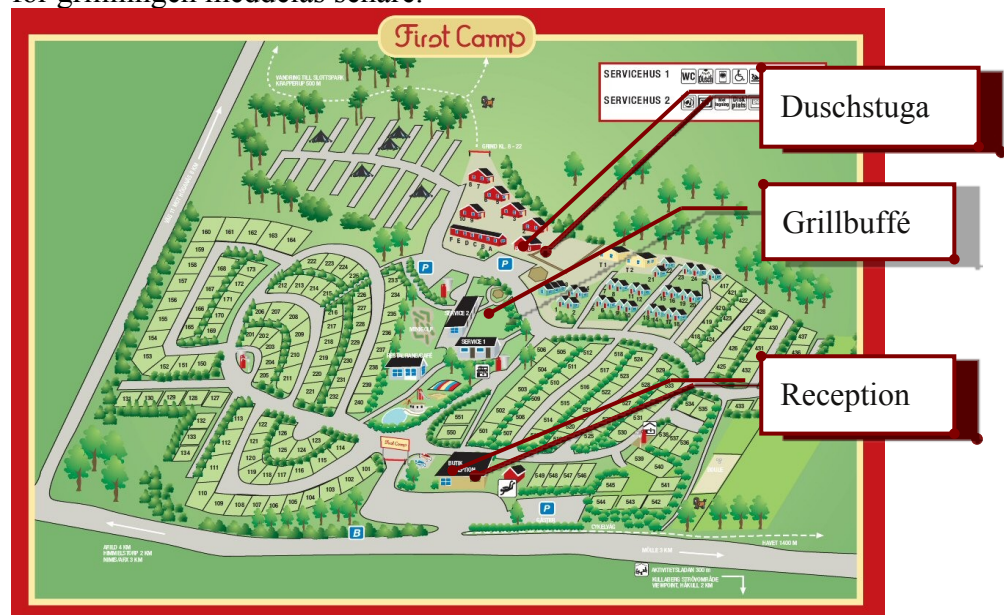


# Ladonia Mountain Trophy - lördagen 10 juli 2010

## Den sista sommaren

Hjärnarps GH OL och Litepac hälsar er varmt välkomna till den tionde upplagan av Ladonia Mountain Trophy. Som vanligt bjuder vi på riktigt tuffa och utmanande banor till alla de som vågar kasta sig ut på berget.

- Samlingsplats* Björkeröd, IS Kullens klubbstuga. Kör mot Mölle, strax efter Möllehässle camping följ skyltningen norrut (höger) och därefter parkeringsvakternas anvisningar.
- Parkering* I anslutning till TC, följ parkeringsvakternas anvisningar. Avstånd till TC 300-500m.
- Genomgång* En genomgång kommer att hållas för varje klass ett par minuter innan start.
- Nummerlappar* Bärs av Elit och Lång. Två nummerlappar per lag, en på bröst/lår och en på ryggsäck. Är ni flera i laget bär 2 av löparna var sin nummerlapp.
- Start - Elit* Elitklassen inleder med en prolog där spurtpris på 500 kr utdelas till snabbaste "lag". Elitklassen har gemensam start vid TC kl. 8.00.
- Start - Lång* Långklassen har gemensam start vid TC kl. 9.30.
- Start - Motion* Motionsklassen har gemensam start vid TC kl. 11.00.
- Toaletter* Finns vid klubbstugan.
- Sjukvård* Finns på TC.
- Dusch/omkl.* Dusch och omklädningsmöjligheter finns i klubbstugan (Björkeröd) fram t.o.m. 16.00, och på Möllehässle camping 14-18.
- Servering* Enklare servering/sportförsäljning finns vid TC.
- Prisutdelning* Är beräknad till kl 16.00.
- Grillbuffé* Möllehässle camping. Biljetten/-erna erhålls när man hämtar ut lagkuvertet. Dryck finns till försäljning i Campings receptionen. Tid för grillningen meddelas senare.



# Ladonia Mountain Throphy - lördagen 10 juli 2010

## Den sista sommaren

---

<i>Publik</i>	Lämpliga platser att följa löparna på är Håkull och ute vid fyren. Mer ingående information får man på TC där det även går att köpa en Turistkarta.
<i>SI-bricka</i>	Hämtas ut i samband med incheckning i god tid före start på TC. Om du använder egen bricka ska denna medföras vid registreringen. Borttappad bricka ersätts med 500 kr.
<i>Båtstart</i>	För eliten gäller det som vanligt att vara simkunnig. Vill du undvika att mobiltelefonen eller de kläder du har med dig under löpningen blir blöta måste du packa vattentätt. Observera att säcken INTE får slängas utan ska bäras med hela rundan samt att det är strängt förbjudet att bära skor på båten. Packa ner dem, eller håll dem i handen.
<i>Snitsling</i>	Snitsling kan förekomma på banan. Om inget annat anges är denna snitsel endast rekommenderad att följa. Snitsling redovisas inte på kartan.
<i>Högt staket</i>	Är förbjudet att klättra över, passage får endast ske genom passager. Högt staket: > 1,5m.
<i>Vätska</i>	På TC finns möjlighet till vattenpåfyllning. I år finns det endast en vätskekontroll, ute vid Kullens fyr, där det även erbjuds Maximpåfyllning. De bästa lagen beräknas ha ca 3 timmars löpning från fyren till mål, SE TILL ATT TANKA VATTEN SOM RÄCKER ÄNDA HEM! OBS! Motion har ingen vätskekontroll alls.
<i>Kontrollang</i>	Kontrollangivelsen erhålls tillsammans med kartan/-orna. Gaffling kan förekomma, kontrollerna ska tas i den ordning som anges på angivelsen. Motionsklassen har inga kartbyten. Kontrollpunkterna är angivna i klartext. På kontrollangivelsen står det nummer dit du ska ringa om du har för avsikt att bryta eller har skadat dig.
<i>Karta</i>	Kartor som kommer användas är: 1:10 000 orienteringskarta, reviderad 2009 1:20 000 Turistkarta, revision 2010
<i>Stämpling</i>	Sker med SI-brickan i SportIdent-enheten. Ljud- och ljussignal indikerar att stämplingen är utförd. Skulle detta utebli är det upp till dig att bevisa att du varit vid kontrollen. Använd din uppfinningsrikedom.
<i>Förbj. omr.</i>	- Golfbanan, är markerat på kartan - Utanför stigarna i fågelskyddsområdet, det är mao tillåtet att gå in och ur fågelskyddsområdet på stigarna.
<i>Överraskning</i>	Kan ske!
<i>Spärrtider</i>	Spärrtider har lagts in på banan, detta för att inte tävlingen ska dra ut allt för mycket på tiden. Dvs vill man fortsätta efter en sådan punkt gäller det att ha passerat före angiven tid. Spärrtid är markerad med parentes ( ) på kontrollangivelsen.
<i>Kontrollanter</i>	Kommer att finnas ute på banan. Dessa har till uppgift att kontrollera att laget hänger ihop, max avstånd 20m. Följ kontrollantens anvisningar, kontrollanten har rätt att diskvalificera löpare som fuskar. Hela laget måste besöka varje kontroll.

# Ladonia Mountain Throphy - lördagen 10 juli 2010

## Den sista sommaren

---

*Stenras* Om ni råkar välta ner stenar i de branta partierna är man skyldig att varna framförvarande personer.

*Obligatorisk* Ryggsäck

*Utrustning* Vätska för 3h (tidsangivelsen gäller topplagen)

Vindjacka

Mobiltelefon (1/lag)

Energiprodukter

Sjukvårdskit (elastisk binda, sårtvätt, kompress, kirurgtejp, sporttejp)

Ombyteströja

Annan av funktionär tillhandahållen utrustning

Den obligatoriska utrustning ska kunna uppvisas på begäran under hela tävlingen.

*Upplysningar* Per Sjögren 0705-822 372

Emil Ljungdahl 0705-779 120

**Lycka till på Kullen**

**Önskar**

**Hjärnarps GH OL och Litepac**