



# Landehof

## 4-årstider

**Vintern**  
onsdag 8 februari 2023

# PM

### Tävlingsplats

Landehof. [Lundåsvägen 5](#). Åk kollektivt med Röd Express till Lunnaskolan, 550 meters promenad.

### Klasser

Kort 3 km, Mellan 6 km, Lång 11 km och Knattenatt

### Knattenatt

De yngsta traillöparnas mörkeräventyr- 1 km löpning på Vinterstigen. Gemensam start. Ingen tidtagning. Pris till alla deltagare. Föräldrar får springa med sina barn.

### Parkering

På Landehof. Parkeringsvakter anvisar plats. Om vi fyller parkeringen på Landehof hänvisar vi till parkering vid [Lunnaskolan](#) eller [Landvetterskolan](#)  
**Ingen parkering utmed Lundåsvägen**

### Bansträckning

Banlängder: 3 km, 6 km, 11 km. Kuperad och utmanande löpning på nya sträckor av vår reflexbana. [Karta](#). Total stigning på långa banan ca 430 m. Reflexer, band och skyltar visar vägen. Vägvisare på några platser i skogen där banorna skiljs åt. Start och mål på ängen. Vätska på banan för mellan och långa banan samt vid målet för alla.  
[Länk till banbeskrivning](#)

### Starttider

Gemensam start för alla klasser. **Knattenatt** startar 18:00, **Korta banan** (3km) 18:05, **Långa banan** (11km) 18:15, **Mellan banan** (6km) 18:30. [Startlista](#)

### Efteranmälan

Efteranmälan, endast på plats, senast 30 minuter före start, Startavgift efteranmälan 250 kronor.

### Maxantal

Begränsat antal deltagande till 150 startande utöver Knattenatt.

### Nummerlappar

Hämtas i vårt sekretariat från klockan 17:30 på tävlingsdagen.

### Pannlampa

Glöm inte lampa för att hitta rätt väg i skogen.

### Priser

Lottade priser bland alla löpare på korta, mellan och långa banan.

### Resultat

[Liveresultat på nytatime](#)

### Servering

I Landehofstugan. Målfika ingår för tävlande.

### Omklädningsrum, dusch

Dusch med bastu i Landehofstugan. Begränsat utrymme och varmvatten. Toaletter före start finns även utanför stugan.

### Sjukvård

Enkel första hjälpen vid Mål/Start. Funktionärer utmed spåret kan bistå med omplåstring.

### Kontakt

Mejla [4arstider@oklandehof.se](mailto:4arstider@oklandehof.se)

Tävlingsinformation, kartor och resultat publiceras på vår hemsida [OK Landehof Arrangemang](#)