



Landehof

4-årstider

Våren-24
tisdag 7 maj

*“Välkommen till Vårloppet 2024 i trailrun-serien Landehof 4-årstider
Håller din träning för löpning året runt? Varje årstid bjuder på sitt eget
traillopp utifrån sina förutsättningar. I vårloppet möter vi en ljusare vårväll. Utan
pannlampa och reflexer får vi nu springa på torrare stigar och få ta del av den vackra
naturen och vyer över sjöar och tjärnar.*

Tävlingsplats

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

Klasser

Lång 14 km, Mellan 7 km, Kort 3 km och Knattetrail 1300 meter.

Knattetrail

De yngsta traillöparnas utmaning. 1,3 km löpning på Vinterstigarna, en lite tuffare stig än tidigare. För löpare 0-8 år. Ingen avgift.

Bansträckning

Kuperad bana, längs vår reflexbana. Varierad och utmanande terräng på små stigar och välmarkerad med snitslar, skyltar och funktionärer. Start och mål vid Landehofstugan. Vätska på de längre banorna samt i mål. [Karta med bansträckningar](#)

Starttider

Gemensam start för alla klasser. [Startlista](#)

- Knattetrail 18:10
- 14 km, 7 km & 3 km 18:15

Anmälan

Via anmälningsformuläret. [Min anmälan](#)

Anmälan öppen tom fredag 3 maj.

Anmälningsavgift: 200 kronor för damer/herrar.

Ungdomar 9-17 år 80 kronor.

Medlem i Landehof 50% (vuxen och ungdom)

Knattentrail, 0-8 år ingen avgift.

Betala med Swish till 123 593 43 36 (OK Landehof).

Ange namn och klass vid betalning.

Efteranmälan endast på plats tom kl 17:45 mot förhöjd avgift, 250 kronor*

Pannlampa

Kommer inte att behövas. Solen går ned kl 21:17

Priser

Lottade priser i respektive klass. Pris till alla i Knattetrail.

Resultat

[Liveresultat på nytatime](#)

Servering

Målfika ingår för tävlande och serveras i stugan efter loppet. Fika för publik finns till försäljning i Landehofstugan .

Omklädningsrum, dusch

Begränsat utrymme och varmvatten i duschen vid många startande.

Parkering

På Landehof. Parkeringsvakter anvisar plats. Om den blir fylld finns parkering på Lunnaskolan eller vid Landvetterskolan på uppvärmningsavstånd. **Ingen parkering utmed Lundåsvägen.**

Kontakt

Mejla 4arstider@oklandehof.se

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

Deltagande sker på egen risk- se över ditt försäkringskydd. Enklare Första Hjälp finns vid mål/start och hos funktionärer i skogen

** Knattentrail utan avgift, gäller även efteranmälan*