



Landehof 4-årstider



Höstloppet 2023. Vi inleder nu andra säsongen av våra årstidslopp i trailrun-serien Landehof 4-årstider. Vågar du utmana höstmörkret?

Höstloppet går i två distanser, lång 9,5 km och kort, 4,5 km.
Givetvis kör vi även en Knattenatt 1 km för de yngsta traillöparna.
Banan går på vår utmanande reflexbana med
345 höjdmeter på den långa banan.

Tävlingsplats

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

Klasser

Lång 9,5 km, Kort 4,5 km

Knattenatt

De yngsta traillöparnas utmaning. 1,0 km löpning på Vinterstig Väst. För löpare 0-8 år. Utan avgift. Start 18:20.

Bansträckning

Kuperad bana på vår reflexbana. Varierad och utmanande terräng på små stigar och välmarkerad med reflexer och funktionärer. Start och mål vid Landehofstugan. Vätska vid 2,5, 7,5 km och mål. [Karta med bansträckningar](#)

Starttider

Gemensam start 18:10 för korta och långa banan. Knattenatt startar 18:20
[Startlista](#), publiceras fredag 3 november.

Anmälan

Via anmälningsformuläret [Min anmälan](#)
Anmälan öppen tom fredag 3 november.
Anmälningsavgift: 175 kronor för damer/herrar.
Medlemmar i OK Landehof 100 kronor. Ungdomar 9-17 år 50 kronor. Ungdomar i vår tisdagsträning startar utan avgift men anmäler sig.
Knatt natt, 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.

Maxantal

Begränsat antal deltagande till 150 startande utöver Knattenatt.

Pannlampa

Höstmörker i skogen, glöm inte pannlampan.

Priser

Lottade priser i respektive klass. Snörkort till vintersäsongen 2024. Pris till alla i Knattenatt

Resultat

[Liveresultat](#) på NytaTime

Servering

Målfika ingår för tävlande och serveras i stugan efter loppet. Fika för publik finns även 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](#)