



Landehof

4-årstider

Sommaren
tisdag 15 augusti

*“Välkommen till Sommarloppet, vårt fjärde och avslutande årstidslopp i vår första upplaga av trailrun-serien Landehof 4-årstider
Håller din träning för löpning året runt? Varje årstid bjuder på sitt eget traillopp utifrån sina förutsättningar. I sommarloppet njuter vi en varm sommarkväll på slingrande stigar över höjder och längs tjärnar och sjöar.*

Tävlingsplats

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

Klasser

Lång 13km, Mellan 8 km, Kort 4 km samt Lilla/Knattetrail 1,5km. .

Knattetrail

De yngsta traillöparnas utmaning. 1,5 km löpning på vår “Lilla Bana” För löpare 0-8 år.

Bansträckning

Kuperad bana, till stor del längs vår reflexbana. Varierad och utmanande terräng på små stigar och välmarkerad med snitslar, skyltar och funktionärer. Start och mål vid Landehofstugan. Vätska på Mellan (vid 3,5 km) samt Långa banan (vid 5 och 8,5 kml) [Karta med bansträckningar](#)

Starttider

Gemensam start för alla klasser. [Startlista](#), publiceras fredag 11 augusti.

- 1,5 km / Knattenatt 18:00
- 4 km, 18:05
- 13 km 18:15
- 8 km 18:30

Anmälan

Via anmälningsformuläret. [Min anmälan](#)
Anmälan öppen tom fredag 11 augusti.
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.
Knattetrail, 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 Knattetrail.

Pannlampa

Kommer inte att behövas. Solen går ned kl 20:56

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 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](#)