



# Landehof

## 4-årstider

Våren  
tisdag 2 maj

*“Välkommen till Vårloppet, vårt tredje årstidslopp 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 12 km, Mellan 8 km, Kort 4 km, Lilla 2 km samt Knattetrail 1 km. Spring i vilken klass du vill oavsett ålder.

### Knattetrail

De yngsta traillöparnas utmaning. 1 km löpning på Östra Vinterstigen, en lite tuffare stig än tidigare. För löpare 0-8 år.

### Bansträckning

Kuperad bana, till viss del längs vår reflexbana men vi förflyttar oss lite mer norrut än tidigare. Varierad och utmanande terräng på små stigar och välmarkerad med snitslar, skyltar och funktionärer. Start och mål vid Landehofstugan. Vätska på långa banan efter 3,5 resp 7,5 km. [Karta med bansträckningar](#)

### Starttider

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

- Knattetrail 18:00
- 2 km, 18:05
- 4 km, 18:10
- 12 km 18:15
- 8 km 18:30

### Anmälan

Via anmälningsformuläret. [Min anmälan](#)

Anmälan öppen tom fredag 28 april.

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 anmälan krävs. .

Knattetrail, 0-8 år ingen avgift.

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

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 21:00

### 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](mailto:4arstider@oklandehof.se)

Tävlingsinformation, kartor och PM publiceras på vår

hemsida [OK Landehof Arrangemang](#)