



Landehof

4-årstider

Våren
Tisdag 2 maj 2023

PM

Tävlingsplats

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

Parkering

På Landehof. Parkeringsvakter anvisar plats. **Ingen parkering utmed Lundåsvägen**

Klasser

Kort 2 km, Lilla 4 km Mellan 8 km, Lång 12 km och Knattetrail 1 km.

Bansträckning

Kuperad och utmanande löpning i nordöstra Landehofskogen, delar av reflexbanan. [Karta](#). Total stigning på långa banan ca 345m. Skyltar, snitslar och plastband visar rätt väg. **Följ endast orange snitsel och röd-vit plastband** Se bildexempel här intill. Vägvisare på några platser i skogen där banorna skiljs åt. Start och mål vid Landehofstugan. Vätska endast på Mellan och Långa banan, efter 3,5 resp 7,5 km samt vid målet för alla.

Starttider

Knattetrail 18:00 **Lilla** 18:05
Korta 18:10 **Långa** 18:15 **Mellan** 18:30.

Startlista

Länk till startlista på NytaTime. [Startlista](#)

Efteranmälan

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

Nummerlappar

Hämtas i Landehofstugan från klockan 17:30 på tävlingsdagen.

Priser

Lottade priser bland alla löpare i respektive. klass

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.



Omplåstring

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

Kontakt

Mejla 4arstider@oklandehof.se

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

PM för Knatte-trail

De yngsta trailloparnas utmaning 1 km löpning på Vinterstig-Öst. Följ lila snitsel. Gemensam start kl. 18:00. Ingen tidtagning. Nummerlapp/väst hämtas i Landehofstugan före start. Pris till alla deltagare. Föräldrar får springa med sina barn.