



TROLLHÄTTANS SOK OCH TROLLHÄTTANS IF INBJUDER TILL 41:a

ÅKE'S POÄNGTERRÄNG

SÖNDAGEN DEN 14 NOVEMBER 2004



PLATS

Skidstugan, Strömslund, Trollhättan.

FÖRSTA START

kl 10.00.

BANAN

7800 m i hårt kuperad terräng och innehåller 5 st stationer.
(fotbollsparkning, bedömning, varpa-, pil- och stövelkastning)

KLASSINDELNING

Endast en klass + en lagtävling.
Information om lagtävlingen och bonussystemet för äldre och yngre på andra sidan.

ANMÄLAN

Med födelseår och önskad starttid (10⁰⁰-12⁰⁰) så lottar vi in er i närheten av denna.
skall vara oss tillhanda senast fredagen den 5 november under adress:
Trollhättans SOK, Skidstugan, 461 58 Trollhättan, eller via e-post: ra.vgt@telia.com

AVGIFTER

Ungdomar upp till och med 18 år 50 kr, övriga 100 kr insättes i samband
med anmälan på : **ÅKES POÄNGTERRÄNG's postgiro 47 44 67-8**

EFTERANMÄLAN

Mottages från lördagen den 6 november fram till första start mot tillägg på 50%.

STARTLISTA och RESULTATLISTA

Startlista (även klubbvis) och resultatlista (även klubbvis) kommer att finnas på TSOK:s hemsida på internet : www.tsok.se
Övriga hänvisar vi till den startlista som kommer att sättas upp vid Skidstugan från 13 november och resultatlistan i TT/LEP 15nov.

PRISER

Utlotning av priser bland de startande (bl.a resa till Paris)
Dessutom ett stort prisbord som vi tackar våra sponsorer för :

SPORTEX

FOLKSAM

ÅHLENS

STJÄRNKLÄDER AB

VOLVO AERO

TRESTADS SVETS AB

LINDHES FOTO EXPERT

LEISSNER DATA AB

SAAB-ANA

INTEGRA ENGINEERING AB

RITZ KONDITORI

RESE-MAKARN

FÖRENINGSSPARBANKEN

KLOCKMÄSTER

OBS!

CELERO

RUSTH SJUKVÅRD

UPPLYSNINGAR

Skidstugan

tel 0520-429040

Åke Johansson

tel 0520-18528

VÄLKOMMEN TILL TÄVLINGEN SOM PASSAR ALLA KATEGORIER AV IDROTTSUTÖVARE



ÅKE'S POÄNGTERRÄNG

SÖNDAGEN DEN 14 NOVEMBER 2004

HÄRMED ANMÄLES

KLASSINDELNING

Endast en klass.

Lägsta ålder 10 år.

Äldre och yngre deltagare får bonus beroende av åldern.

Deltagare 20-30år får ingen bonus

Damer får dessutom 25p+åldern (max 60 år) i extrabonus.

Varje poäng är värd 10 sekunder, varje station ger max 30p.

Tabellen nedan visar åldersbonus

10 år	75p	31 år	1p	41 år	11p	51 år	27p
11 år	66p	32 år	2p	42 år	13p	52 år	29p
12 år	57p	33 år	3p	43 år	15p	53 år	31p
13 år	48p	34 år	4p	44 år	16p	54 år	33p
14 år	40p	35 år	5p	45 år	18p	55 år	35p
15 år	32p	36 år	6p	46 år	19p	56 år	38p
16 år	25p	37 år	7p	47 år	21p	57 år	41p
17 år	18p	38 år	8p	48 år	22p	58 år	44p
18 år	12p	39 år	9p	49 år	24p	59 år	47p
19 år	6p	40 år	10p	50 år	25p	60 år	50p

Vid högre ålder än 60 år ökar bonusen med 4p för varje år.

LAGTÄVLING

Laget sätts samman av de 3 av klubbens deltagare som uppnått flest poäng (varav minst en ska vara dam)

Lagen tävlar om "HALVANS SUPER-PINS" , ett vandringspris som startade sin vandring 1999. Det lag som först erhåller 3 in-teckningar kommer att få behålla det.



Som vanligt sker allt deltagande på egen risk

KLUBB :

KONTAKTPERSON :

ADRESS :

Frankerat kuvert bifogas för startlista
 Frankerat kuvert bifogas för resultatlista
 Faxnummer för start- och resultatlista för klubben

TSOK:s hemsida på internet : www.tsok.se
Där kommer både startlista (även klubbvis) och resultatlista (även klubbvis) kommer att finnas.

NAMN

FÖDELSEÅR

19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____
19 _____

STARTTID*

ANMÄLAN SKA VARA OSS TILLHANDA
SENAST 5 NOVEMBER UNDER ADRESS :



TROLLHÄTTANS SOK
Skidstugan
461 58 Trollhättan
eller ra.vgt@telia.com



TROLLHÄTTANS SOK OCH TROLLHÄTTANS IF

* De löpare som anger starttid (10⁰⁰-12⁰⁰)
lottas in i närheten av denna tid.