

Reviderad 22 april

Du inbjuds till



Ravinens långdistans 2013

Nationell orienteringstävling söndagen den 28 april (ingår i StOF:s Ungdomspriser)

Tävlingen ersätter Häringedubbeln som ställts in på grund av snöiga och blöta marker.

Samling	Nacka Forum Från väster följ skyltning mot Nacka C på väg 222. Från öster, sväng av väg 222 mot Nacka C, kör mot Nacka C. Ingen extra skyltning.																																																																																																																																																																																																																																				
Allmänna färdmedel	Buss från Slussen 409-422 och 471 till Nacka Forum Gå till Romanstorget och följ därifrån vägvisning till arenan. Planera din resa med hjälp av http://www.sl.se																																																																																																																																																																																																																																				
Parkering	I parkeringsgaraget vid Nacka Forum är det gratis parkering i tre timmar därefter kostar det 10:-/15min. Vill ni parkera helt gratis så går det vid Nacka stadshus. Sväng då höger i rondellen när ni kört av motorvägen och första höger vid trafikljusen, därefter första vänster och parkera utanför stadshuset. Gå sedan till Nacka Forum, Romanstorget, ca 500m för vidare vägvisning till Tävlingscentrum. Passa på att besöka Nacka Forum efter avslutad tävling, I Forum kommer det att vara ett elektronevent denna dag från 12:00, läs mer på www.nackaforum.se																																																																																																																																																																																																																																				
Klasser/Banlängder +- 20% banlängd	<table><tr><th colspan="3">Inskolnings- och utvecklingsklasser</th><th colspan="3">Vuxenklasser</th></tr><tr><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th><th>Nivå</th><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th><th>Nivå</th><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th></tr><tr><td>Inskolning</td><td>1,5/1,5</td><td></td><td>D17-20 Kort</td><td>... /4,5</td><td></td><td>H17-20 Kort</td><td>... /5,5</td></tr><tr><td>U1</td><td>2,0/2,0</td><td></td><td>D18</td><td>3,5/5,0</td><td></td><td>H18</td><td>3,5/6,5</td></tr><tr><td>U2</td><td>2,5/2,5</td><td></td><td>D20</td><td>3,5/5,5</td><td></td><td>H20</td><td>3,5/7,5</td></tr><tr><td>U3</td><td>.../3,0</td><td></td><td>D21 Kort</td><td>... /5,0</td><td></td><td>H21 Kort</td><td>... /8,0</td></tr><tr><td>U4</td><td>.../3,5</td><td></td><td>D21</td><td>3,5/7,0</td><td></td><td>H21</td><td>4,5/10,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D35</td><td>3,5/6,0</td><td></td><td>H35</td><td>4,5/8,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D40</td><td>3,5/5,0</td><td></td><td>H40</td><td>4,0/7,5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D45</td><td>3,0/4,5</td><td></td><td>H45</td><td>4,0/6,5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D50</td><td>3,0/4,0</td><td></td><td>H50</td><td>3,5/6,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D55</td><td>3,0/4,0</td><td></td><td>H55</td><td>3,5/5,5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D60</td><td>2,5/3,5</td><td></td><td>H60</td><td>3,5/5,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D65</td><td>2,5/3,5</td><td></td><td>H65</td><td>3,0/4,5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D70</td><td>2,5/3,0</td><td></td><td>H70</td><td>3,0/4,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D75</td><td>2,0/3,0</td><td></td><td>H75</td><td>3,0/3,5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D80</td><td>2,0/2,5</td><td></td><td>H80</td><td>2,5/3,0</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>D85</td><td>2,0/2,5</td><td></td><td>H85</td><td>2,5/3,0</td></tr></table> <table><tr><th colspan="3">Öppna motionsklasser</th><th colspan="3">Ungdomsklasser</th></tr><tr><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th><th>Nivå</th><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th><th>Nivå</th><th>Klass</th><th>Längd medel/lång</th></tr><tr><td>Öppen motion 1</td><td>2,5/2,5</td><td></td><td>D10</td><td>2,0/2,5</td><td></td><td>H10</td><td>2,0/2,5</td></tr><tr><td>Öppen motion 2</td><td>... /4,0</td><td></td><td>D12 Kort</td><td>.../2,5</td><td></td><td>H12 Kort</td><td>.../2,5</td></tr><tr><td>Öppen motion 3</td><td>3,0/3,0</td><td></td><td>D12</td><td>2,5/3,0</td><td></td><td>H12</td><td>2,5/3,0</td></tr><tr><td>Öppen motion 4</td><td>.../5,0</td><td></td><td>D14 Kort</td><td>.../3,0</td><td></td><td>H14 Kort</td><td>.../3,0</td></tr><tr><td>Öppen motion 5</td><td>3,5/3,5</td><td></td><td>D14</td><td>3,0/4,0</td><td></td><td>H14</td><td>3,0/4,0</td></tr><tr><td>Öppen motion 6</td><td>.../6,0</td><td></td><td>D16 Kort</td><td>.../3,5</td><td></td><td>H16 Kort</td><td>.../4,0</td></tr><tr><td>Öppen motion 7</td><td>3,0/3,0</td><td></td><td>D16</td><td>3,5/4,5</td><td></td><td>H16</td><td>3,5/5,5</td></tr><tr><td>Öppen motion 8</td><td>4,5/4,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Öppen motion 9</td><td>.../7,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Inskolnings- och utvecklingsklasser			Vuxenklasser			Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Inskolning	1,5/1,5		D17-20 Kort	... /4,5		H17-20 Kort	... /5,5	U1	2,0/2,0		D18	3,5/5,0		H18	3,5/6,5	U2	2,5/2,5		D20	3,5/5,5		H20	3,5/7,5	U3	.../3,0		D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /8,0	U4	.../3,5		D21	3,5/7,0		H21	4,5/10,0				D35	3,5/6,0		H35	4,5/8,0				D40	3,5/5,0		H40	4,0/7,5				D45	3,0/4,5		H45	4,0/6,5				D50	3,0/4,0		H50	3,5/6,0				D55	3,0/4,0		H55	3,5/5,5				D60	2,5/3,5		H60	3,5/5,0				D65	2,5/3,5		H65	3,0/4,5				D70	2,5/3,0		H70	3,0/4,0				D75	2,0/3,0		H75	3,0/3,5				D80	2,0/2,5		H80	2,5/3,0				D85	2,0/2,5		H85	2,5/3,0	Öppna motionsklasser			Ungdomsklasser			Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Öppen motion 1	2,5/2,5		D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5	Öppen motion 2	... /4,0		D12 Kort	.../2,5		H12 Kort	.../2,5	Öppen motion 3	3,0/3,0		D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0	Öppen motion 4	.../5,0		D14 Kort	.../3,0		H14 Kort	.../3,0	Öppen motion 5	3,5/3,5		D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0	Öppen motion 6	.../6,0		D16 Kort	.../3,5		H16 Kort	.../4,0	Öppen motion 7	3,0/3,0		D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5	Öppen motion 8	4,5/4,5							Öppen motion 9	.../7,5						
Inskolnings- och utvecklingsklasser			Vuxenklasser																																																																																																																																																																																																																																		
Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång																																																																																																																																																																																																																														
Inskolning	1,5/1,5		D17-20 Kort	... /4,5		H17-20 Kort	... /5,5																																																																																																																																																																																																																														
U1	2,0/2,0		D18	3,5/5,0		H18	3,5/6,5																																																																																																																																																																																																																														
U2	2,5/2,5		D20	3,5/5,5		H20	3,5/7,5																																																																																																																																																																																																																														
U3	.../3,0		D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /8,0																																																																																																																																																																																																																														
U4	.../3,5		D21	3,5/7,0		H21	4,5/10,0																																																																																																																																																																																																																														
			D35	3,5/6,0		H35	4,5/8,0																																																																																																																																																																																																																														
			D40	3,5/5,0		H40	4,0/7,5																																																																																																																																																																																																																														
			D45	3,0/4,5		H45	4,0/6,5																																																																																																																																																																																																																														
			D50	3,0/4,0		H50	3,5/6,0																																																																																																																																																																																																																														
			D55	3,0/4,0		H55	3,5/5,5																																																																																																																																																																																																																														
			D60	2,5/3,5		H60	3,5/5,0																																																																																																																																																																																																																														
			D65	2,5/3,5		H65	3,0/4,5																																																																																																																																																																																																																														
			D70	2,5/3,0		H70	3,0/4,0																																																																																																																																																																																																																														
			D75	2,0/3,0		H75	3,0/3,5																																																																																																																																																																																																																														
			D80	2,0/2,5		H80	2,5/3,0																																																																																																																																																																																																																														
			D85	2,0/2,5		H85	2,5/3,0																																																																																																																																																																																																																														
Öppna motionsklasser			Ungdomsklasser																																																																																																																																																																																																																																		
Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång	Nivå	Klass	Längd medel/lång																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 1	2,5/2,5		D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 2	... /4,0		D12 Kort	.../2,5		H12 Kort	.../2,5																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 3	3,0/3,0		D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 4	.../5,0		D14 Kort	.../3,0		H14 Kort	.../3,0																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 5	3,5/3,5		D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 6	.../6,0		D16 Kort	.../3,5		H16 Kort	.../4,0																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 7	3,0/3,0		D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5																																																																																																																																																																																																																														
Öppen motion 8	4,5/4,5																																																																																																																																																																																																																																				
Öppen motion 9	.../7,5																																																																																																																																																																																																																																				
Anmälan	Via Eventor (http://eventor.orientering.se). Anmälan skall vara oss tillhanda senast måndagen 22 april, kl 09.00.																																																																																																																																																																																																																																				
Efteranmälan NYTT!	På grund av påbud från Nacka Kommun tillåter inte bestämmelserna, i det naturreservatet som berör tävlingsområdet, fler än 500 deltagare. Med hänvisning till dessa bestämmelser tvingas vi stänga möjligheten till efteranmälan. Vi hänvisar till direktanmälan till Öppna Motionsklasser som går i ett annat område.																																																																																																																																																																																																																																				
Starttider	Första start 10.00: Lottad start i klasserna DH10-DH85. Fri starttid i klasserna U1-U4, samt Öppna Motionsklasser. Efteranmälda lottas in i startlistan.																																																																																																																																																																																																																																				

Stämplingssystem	SportIdent används i samtliga klasser. Hyrbricka tilldelas de som inte anger bricknummer vid anmälan. Avgift 30 kr/st.
Karta	Digitalt färgutskrivna karta från BL-Idrottsservice. Skala 1:15 000 för klasserna DH16-DH21, skala 1:10 000 i övriga klasser. Kartan framställd av Nacka Kartförening 2010. Ekvidistans 4 m.
Terräng	Kupering: Måttligt till kraftigt kuperad skarpskuren terräng. Framkomlighet/vegetation: Öppen tallskog. Lättframkomliga höjdparter med hållmarker. Området är ett friluftsområde med mycket stigar och vägar.
Service	Sjukvård, välsorterad marka med grill, sportförsäljning av OL-specialisten.
Direktanmälan/ Öppna Motionsklasser	Anmälan vid Tävlingscentrum mellan 09.30-11.00. Fri start mellan 10.00-12.00 Sportident löparbrickor finns att hyra på plats. 30:-/st
Barnpassning	Barn över 2 år kan få barnpassning mellan 09.30-12.30. Avgift 20:-/barn.
Priser	Enligt StOF rekommendationer i ungdomsklasserna och de bästa i DH 18-21.
Tävlingsregler	SOFT:s, tävlingsregler i senaste version. Kontroll av klädsel kan förekomma och tävlande uppmanas att se över sin klädsel för att få starta.
Avgifter	Ungdom t.o.m.16 år 60 kr, och övriga 90 kr. Deltagaren debiteras avgift på 30 kr om bricknummer inte angivits, bricknummer ändras eller om deltagaren hyr löparbricka. Ej återlämnad hyrd löparbricka debiteras med 600 kr. Samtliga avgifter faktureras klubbvis i efterhand för klubbanslutna. Icke klubbanslutna får endast starta i Öppen Motionsklass och betalar deltagaravgift kontant vid anmälan.
Internet	Aktuell information; inbjudan inkl banlängder, PM, startlistor, resultatlistor etc. hittas på Eventor och Ravinens hemsida.
Tävlingsledning	Gunnar Johansson Falk, Ola Kåberg, Lars Forsberg
Banläggare	Lars Forsberg, Per Mårtensson
Tävlings-PM	PM tillsammans med startlistor presenteras under torsdagen den 25 april.

Välkomna till vårt extra insatta arrangemang
som ersätter Häringedubbeln

