



Snättringe SK inbjuder till Höstlunken söndagen 2 november 2014

När mörkret faller och vintern närmar sig så finns ljuset i höstmörket- Höstlunken! Dra med dig en kompis och bege er ut på en utmanande och rolig ultralångdistans i den fina södertörnsskogen. Eller varför inte köra Mil- eller Kort-lunken med lättare orientering och tuff löpning? Om inte allt det räcker finns det också öppna motionsklasser där du själv får njuta av en härlig och tuff bana i skogen!

Klassindelning och ungefärliga banlängder:

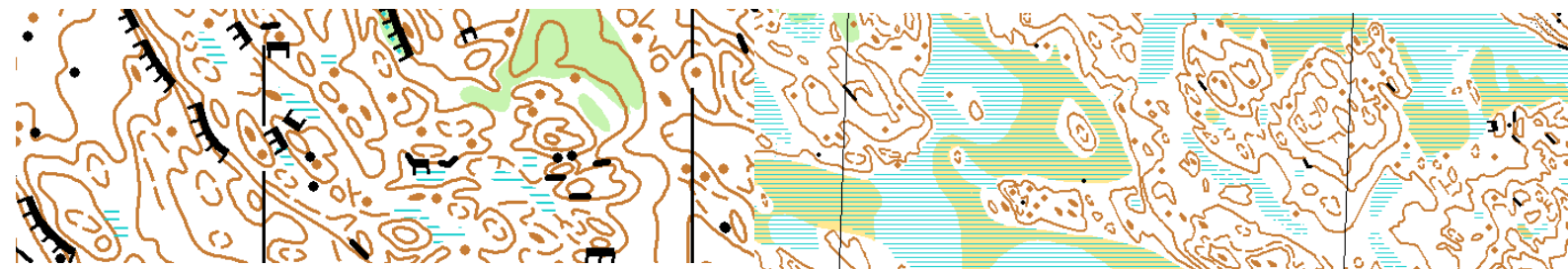
Ungdomsklasser		Huvudklasser		Öppna Motionsklasser	
H12	3,5 km	H21A	16 km	ÖM3	3 km
D12	3,5 km	H21B	13 km	ÖM7	3,5 km
HD12	3,5 km	D21	10 km	ÖM8	5 km
H14	6 km	H17-20	13 km	ÖM9	8 km
D14	5 km	D17-20	8 km	ÖM10	13 km
HD14	6 km	H40	13 km		
H16	7,5 km	D40	7,5 km		
D16	6 km	H55	8 km		
HD16	7,5 km	D55	6 km		
		H65	6 km		
		Motion (fri ålder)	7,5 km		
		Mix (fri ålder)	10 km		
		HD40 Mix	8 km		

Dessutom: Mil-lunken 10 km och Kort-lunken 5 km. Lätt orientering och tuff löpning. Masstart, herrar och damer tävlar i samma klass.

Samling: Balingsnässkolan, Huddinge (<http://kartor.eniro.se/m/goobj>). Vägvisning från korsningen Huddingevägen (226)/ Storängsleden (259) vid Huddinge Centrum, samt från Lännavägen (259) från Haninge. Parkering i närheten av skolan, avstånd max 1000 m. Åk gärna kollektivt! Goda förbindelser med busshållplats i direkt anslutning till arenan! Sök på resa till Balingsnäs på sl.se för att hitta bästa färdväg.

Anmälan och lagsammansättning: Patrullen skall bestå av två löpare, som får vara från två olika klubbar. Mix-patruller samt HD-patruller ska bestå av en löpare av vardera kön. Motionspatruller har valfri sammansättning. Anmälan skall ske via Eventor senast söndagen den 26 oktober klockan 23:59. Avgift per person 60 kr/ungdom och 105 kr för övriga.

Efteranmälan: Senast onsdagen den 29 oktober klockan 23:59 till 50 % förhöjd avgift.



Start: Första start 10:00. Efteranmälda lottas in bland övriga startande. Startlista och PM publiceras på Eventor senast fredagen den 31 oktober klockan 20:00. Öppna klasser har fri start 10:00-11:30. Mil-lunken startar 11:00 och Kort-lunken 11:05

Karta och terräng: Särtryck ur karta Sundby-Visättra samt Mörtsjön. Södertörnsterräng med mestadels måttlig kupering. De längsta banorna går in i ett område med område med större, lättlöpta höjder. God framkomlighet. Alla banor avslutas i ett mer detaljrikt område med mycket småskuret. Visst inslag av kulturmark. De kortaste banorna går i ett område med relativt mycket stigar, i övrigt ganska lite stigar. Skala 1:15 000 för banorna H21A, H21B, H17-20, D21 och D17-20. Övriga klasser skala 1: 10 000.

Service på arenan: Högklassig grill och servering. Omklädning och dusch inomhus.

UP-avslutning: I samband med Höstlunken sker också UP-avslutningen för Stockholms ungdomar. Anmälan sker via Eventors tjänstfunktion. Då du anmäler dig till Höstlunken, välj ”beställ tjänster” där du väljer anmälan till UP-avslutning. Om du inte ska springa men vara med på UP-avslutningen väljer du alternativet ”tävlar ej” som klass. Mer information finns i separat inbjudan!

Föräldrar som följer med är givetvis välkomna att delta i Höstlunken! För ovana föräldrar kan Mil-lunken och Kort-lunken rekommenderas!

Information och tävlingsledning:

Tävlingsledare: David Hector 070- 437 65 81 och Jesper Andersson 070- 614 80 61. Mail till hostlunken@snattringesk.se.

Banläggare: Lennart Bjursäter, Göran Nilsson och Rune Rådeström

**Varmt välkomna på härlig höstoriering önskar
Snättringe SK!**

