



INBJUDAN CENTRUM TEAM SPRINT

Fredag 22 maj 2015
Drottningholm

Centrum OK bjuder in till 2015 års version av sprintstafetten Centrum Team Sprint - denna gång förlagd till kunglig mark på Drottningholm! Ni tävlar i lag om två, och varje löpare springer två sträckor av sprintkaraktär - både i slottsparken, och i skogen kring Bredablick. Den sammanlagda längden på en löpares bägge banor är ungefär som en medeldistansbana. Vi vågar säga att CTS passar alla - det finns klasser för såväl unga som gamla, och du kan bilda lag med din kompis, din partner eller din värsta konkurrent!

Klasser	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Avgift per lag
Herr – öppen: (Fri sammansättning ålder)	3 km	2,5 km	2,5 km	3 km	240 kr
Dam – öppen: (Fri sammansättning ålder)	2,5 km	1,7 km	1,7 km	2,5 km	240 kr
Mix: (En herr, en dam, fri sammansättning ålder)	3 km	2,5 km	2,5 km	3 km	240 kr
HD20: (Sammanlagd ålder max 20 år)	1,2 km	1,1 km	1,1 km	1,2 km	120 kr
D24 resp H24: (Sammanlagd ålder max 24 år)	1,3 km	1,3 km	1,3 km	1,3 km	120 kr
D28 resp H28: (Sammanlagd ålder max 28 år)	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	120 kr
D32 resp H32: (Sammanlagd ålder max 32 år)	2,0 km	1,7 km	1,7 km	2,0 km	120 kr
HD90: (Sammanlagd ålder måste överstiga 90 år. Damer får lägga till 10 år från sin egentliga ålder)	2,5 km	1,4 km	1,4 km	2,5 km	240 kr
HD110: (Sammanlagd ålder måste överstiga 110 år. Damer får lägga till 10 år från sin egentliga ålder)	2,0 km	1,4 km	1,4 km	2,0 km	240 kr
Motion: (Lättare bana. Fri sammansättning beträffande ålder och kön)	2 km	1,3 km	1,3 km	2 km	240 kr

Sammanlagd ålder på de två löparna i laget räknas utifrån födelseår. Dvs alla som är födda år 2001 räknas som 14 år, alla födda år 1983 som 32 år osv. Alla banlängder är preliminära. Exakta banlängder anslås i PM.

Motionsorientering med direktanmälan

Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. Föranmälan är ej möjlig till dessa klasser.

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom (upp till 16 år)
ÖM 2	2,4 km	Vit	120 kr	60 kr
ÖM 5	3,4 km	Orange	120 kr	60 kr
ÖM 8	4,5 km	Blå	120 kr	60 kr (upp till 16 år)

Start

Första start stafetten ca 18:30. Exakt starttid för respektive klass meddelas i PM. För motionsorientering gäller fri start mellan kl 18:30-19:30.

Anmälan

Anmälan görs på www.centrumok.se/teamsprint-15/ senast senast söndag 17 maj klockan 23.59. Det är tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar. Glöm inte lagnamn!

Efteranmälan

Mot 50% högre avgift senast onsdag 20 maj kl. 23.59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna på vanlig skrivare. Alla namnbyten görs via e-post senast 20:e maj kl 23:59 till tavling@centrumok.se.

Samling och TC

Arenan är förlagd till södra allén i Drottningsholms slottspark. Karta kommer att finnas i PM. Det går utmärkt att ta sig dit med cykel och kollektivtrafik (buss 176 eller 177 från Brommaplan). Tar ni bil, samåk gärna.

Stämplingssystem: SPORT-ident

Hyra av SI-pinne 20 kr. Ange i anmälan om någon önskar hyra pinne. Lag/sträcka som inte uppger SI-nummer i samband med anmälan blir automatiskt tilldelade hyrpinne. Borttappad SI-pinne debiteras med 375 kr.

Karta och terrängbeskrivning

Nyritad karta 2015 med sprintnorm. Tävlingen bjuder både på trädgårdsorientering i slottsparken, med inslag av häckar och gångar, och banor i mestadels öppen närskog. Problemlösningen kommer främst att bestå i att hålla rätt riktning och fart.

Servering

Sedvanlig marka.

Omklädning/dusch

Tyvärr kan vi inte erbjuda några duschmöjligheter i år.

Banläggare

Malin Annegård & Henrik Persson

Tävlingsledare

Gro Dahlbom 070-6401765

Sara Jonasson 073-6546910

För övriga upplysningar vänligen kontakta tavling@centrumok.se alternativt se hemsidan: www.centrumok.se

VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2015!