



Snättringe SK inbjuder till Höstlunken söndagen 1 november 2015

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. Vålförtjänt blåbärssoppa när du kommer i mål.

Klassindelning och ungefärliga banlängder:

Ungdomsklasser		Huvudklasser		Öppna Motionsklasser	
H12	3,4 km	H21A	16,8 km	ÖM3	3,3 km
D12	3,4 km	H21B	12,9 km	ÖM7	3,7 km
HD12	3,3 km	D21	10,3 km	ÖM8	5,0 km
H14	5,9 km	H17-20	13,1 km	ÖM9	8,5 km
D14	4,7 km	D17-20	8,5 km	ÖM10	12,9 km
HD14	5,9 km	H40	13,1 km		
H16	7,2 km	D40	7,6 km		
D16	6,3 km	H55	8,4 km		
HD16	6,3 km	D55	6,0 km		
		H65	6,0 km		
		D65	5,0 km		
		Motion (fri ålder)	7,2 km		
		Mix (fri ålder)	10,3 km		
		HD40 Mix	8,4 km		

Dessutom: Mil-lunken 11,1 km och Kort-lunken 4,5 km. Lätt orientering och tuff löpning. Masstart, herrar och damer tävlar i samma klass.

Samling: Åbyskolan, Haninge (<http://kartor.eniro.se/m/JKhlo>). Vägvisning från korsningen Gamla Nynäsvägen/Åbyvägen vid Västerhaninge station. Parkering i närheten av skolan. Åk gärna kollektivt! Pendeltåg till Västerhaninge med anslutande buss 832 mot Åbylund rekommenderas.

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. I motionsklassen gäller valfri sammansättning. Anmälan skall ske via Eventor senast söndagen den 25 oktober klockan 23:59. Avgift per person 60 kr/ungdom och 105 kr för övriga.

Efteranmälan: Senast onsdagen den 28 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 30 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 Paradiset-Nytorp. Södertörnsterräng med mestadels måttlig kupering. De längsta banorna går in i ett 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: Gösta Guteland tel. 073- 600 5940 . Mail till hostlunken@snattringesk.se.

Banläggare: Urban Freij tel. 073- 564 2561

Bankkontrollant: Lars Cedéus 070-6603474

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

