



# Vårracet

För-SM 19-20 mars

Lång & medel på Torhamnslandet

Nationella tävlingar i härlig terräng i sydöstra Blekinge. Förbered dig inför årets SM-tävlingar. Banorna går bara tre kilometer från Stafett-SM och alldeles intill Swedish League 2017.

## Lördag

Långdistans. Blekingecupen #1 för HD12-HD16.

## Söndag

Medeldistans.



Kombinera tävlingarna med att springa våra SM-träningar.  
Läs mer på [www.okorion.com](http://www.okorion.com) eller [www.sm-2016.se](http://www.sm-2016.se)



### Klasser långdistans lördag

H10	D10	Inskolning
H12*	D12*	U1
H12 Kort	D12 Kort	U2
H14*	D14*	Öppen motion 1
H14 Kort	D14 Kort	Öppen motion 3
H16*	D16*	Öppen motion 5
H16 Kort	D16 Kort	Öppen motion 6
H18	D18	Öppen motion 7
H20	D20	Öppen motion 8
H17-20 K	D17-20 K	Öppen motion 9
H21	D21	
H21 Kort	D21 Kort	* = Ingår i
H35	D35	Blekingecupen
H40	D40	
H45	D45	Banlängder och
H50	D50	svårighetsgrader
H55	D55	enligt SOFT:s
H60	D60	regler
H65	D65	
H70	D70	
H75	D75	
H80	D80	
H85	D85	

### Klasser medeldistans söndag

H10	D10	Inskolning
H12	D12	U1
H12 Kort	D12 Kort	U2
H14	D14	Öppen motion 1
H14 Kort	D14 Kort	Öppen motion 3
H16	D16	Öppen motion 5
H16 Kort	D16 Kort	Öppen motion 7
H18	D18	Öppen motion 8
H20	D20	
H21	D21	
H35	D35	
H40	D40	
H45	D45	
H50	D50	
H55	D55	Banlängder och
H60	D60	svårighetsgrader
H65	D65	enligt SOFT:s
H70	D70	regler
H75	D75	
H80	D80	
H85	D85	

#### Samling

Stärkelsefabriken i Blaklycke. Vägvisning från E22 genom Jämsjö.  
Parkering nära anslutning till TC båda dagarna, cirka 300 meter.

#### Karta & terräng

Färskesjön södra. Reviderad av Kenneth Kaisajuntti 2016  
Skala: 1:10 000. Klasserna HD60 och uppåt samt Öppen motion 7 har 1:7 500. Ekvadistans 2,5 meter.  
Lättframkomlig, tekniskt krävande, berghällsterräng. Liknande terrängtyp som för stafett-SM 2016.

#### Anmälningsavgift

120 kronor för 17 år och äldre, 70 kronor för 16 år och yngre. Öppen Motion 120 kronor för 17 år och äldre respektive 70 kronor för 16 år och yngre.

#### Anmälan

Anmälan skall vara oss tillhanda senast söndag den 13 mars via Eventor. Även utländska löpare anmäler sig via Eventor.

#### Efteranmälan

Efteranmälan mot 50 % högre avgift t.o.m. torsdagen den 17 mars klockan 20.00 via Eventor. Efteranmälan lottas in ordinarie startlista.

#### Start Lördag

Första start klockan 11:00. Till start cirka 1500 meter.

#### Start Söndag

Första start klockan 10:00. Till start cirka 1600 meter.

#### Dusch

Varmdusch utomhus i anslutning till TC.

#### Service

Marka, sjukvård, barnpassning och knatteknat.

#### Sportförsäljning

Vetlanda OL-sport, arne.olsport@outlook.com

#### Logi

Vi rekommenderar boende på Scandic i Karlskrona, Dragsö Camping. I båda fallen anger du "orientering" i bokningen. Annars hänvisar vi till <http://www.visitblekinge.se/bo>

**Tävlingsledare/Info** Karl-Axel Engström / Per-Ivan Engström 0708-176920

#### Sekretariat

Johan Jacobsson, johan.jacobsson@telia.com

#### Banläggare

Martin Johansson

#### Bankkontrollant

Mats Andersson

**VÄLKOMNA TILL OL-PARADISET TORHAMNSLANDET**