



OrienteringsKlubben Ravinen
inbjuder till

Trekvällarstävling i
orienteringslöpning

Trekvällars

måndagen den 4 juli - onsdagen den 6 juli 2011

Klassindelning Vi förbehåller oss rätten att stryka eller slå samman klasser med färre än 4 anmälda

Öppna klasser

	medel/lång			medel/lång			medel/lång	
Öppen Motion 1	1,5/2,5 km	Vit	Öppen Motion 4	3,0/4,5 km	Gul	Öppen Motion 7	3,0/3,0 km	Blå
Öppen Motion 2	2,0/4,0 km	Vit	Öppen Motion 5	2,5/3,5 km	Orange	Öppen Motion 8	4,5/4,5 km	Svart
Öppen Motion 3	2,0/3,0 km	Gul	Öppen Motion 6	2,5/5,5 km	Röd	Öppen Motion 9	4,5/7,5 km	Svart

Ungdomsklasser

	medel/lång			medel/lång	
Inskolning	15/2,5 km	Grön	U2	1,5/2,5 km	Vit
U1	1,5/2,5 km	Grön	U4	2,5/5,0 km	Orange
U3	2,0/3,0 km	Gul			

Tjejer

	medel/lång		medel/lång
D10	1,5/2,5 km	D14	2,0/3,5 km
D12	2,0/3,0 km	D16	2,5/4,0 km

Killar

	medel/lång		medel/lång
H10	1,5/2,5 km	H14	2,0/4,0 km
H12	2,0/3,0 km	H16	2,5/5,0 km

Vuxenklasser

Damer

	medel/lång		medel/lång
D17-20	2,5/4,0 km	D55	2,0/3,5 km
D18	2,5/4,5 km	D60	2,0/3,5 km
D20	2,5/5,0 km	D65	2,0/3,0 km
D21	3,0/6,0 km	D70	1,5/3,0 km
D35	2,5/5,0 km	D75	1,5/2,5 km
D40	2,5/4,5 km	D80	1,5/2,5 km
D45	2,0/4,0 km	D85	1,5/2,5 km
D50	2,0/3,5 km		

Herrar

	medel/lång		medel/lång
H17-20	2,5/5,0 km	H55	2,5/5,5 km
H18	3,0/6,0 km	H60	2,5/5,0 km
H20	3,5/7,5 km	H65	2,5/4,5 km
H21	4,5/9,0 km	H70	2,5/4,5 km
H35	3,5/7,5 km	H75	2,0/4,0 km
H40	3,0/6,0 km	H80	1,5/3,0 km
H45	3,0/6,0 km	H85	1,5/2,5 km
H50	2,5/5,5 km	H90	1,5/2,5 km

- Upplysningar** Gunnar Johansson Falk, 070-6689022
- Samling** Stensö Skola (Strandparksskolan), Älta. **Ingen vägvisning.**
Buss 401 från Slussen till Älta Centrum. Avgångar var 20:e minut.
Buss 801 från Gullmarsplan till Älta Centrum (högr trafik). Avstånd busshållplats -TC 200 meter.
- Anmälan** Föranmälan kan göras till alla förekommande klasser. Görs via Klubben Online eller skriftligt OK Ravinen tillhanda senast måndagen den 27 juni 2011. OK Ravinen, Box 4033 131 04 Nacka
- Efteranmälan** Senast fredagen den 1 juli, via Klubben online senast kl 23.59.
- Direktanmälan** Direktanmälan till Öppna klasser kan ske tävlingsdagarna från 17.00. Start mellan 17.30-19.30.
- Avgifter** Ungdom t o m 16 år 150:-, vuxna 270:-, efteranmälan 50% förhöjd. Efteranmälan i tävlingsklass på tävlingsdagen till 100% förhöjd avgift. Avgift för Direktanmälan: 50:-/ungdom, 90:-/vuxen.
- Parkering** Ingen organiserad parkering. Kan finnas i bostadsområdet och vid Flatenbadet. Respektera de allmänna reglerna för parkering. Vi rekommenderar buss 401 från Slussen eller buss 801 från Gullmarsplan.
- Tävlingsform** Tre etapper. Individuell start. Sammanlagt bästa tid efter tre etapper är slutlig segrare.
Etapp 1- långdistans Etapp 2- medeldistans Etapp 3- långdistans.
De som endast vill delta en eller två dagar hänvisas till direktanmälan i Öppna klasser.
- Start/mål** Första start 17.30 alla dagarna. Fri starttid i alla klasser alla dagarna. Starten sker på hela minuter mellan 17.30 och 19.30. Målet stänger klockan 20.45 och då plockas även kontrollerna in. Sista starttid har alltså en maxtid på 75 minuter.
- Stämplingssystem** Sportident, ange bricknummer i anmälan, brickor finns att hyra. 90 SEK(alla tre dagarna) i brickhyra. Beställs vid anmälan. Uthämtas personligt vid TävlingsCentrum.
- Karta** Samtliga klasser skala 1:10 000. Ekvidistans 5 meter. Enklare reviderad 2010. Färgutskriften.
- Omklädning** Utomhus/inomhus i anslutning till tävlingscentrum.
- Priser** Utlottning av en present bland dom som fullföljer i vuxenklasserna.
Hederspriser i alla ungdomsklasserna.
- Servering** Välsorterade servering med matiga mackor, kaffe, läsk, godis mm.

OK Ravinen arrangerar även:
Natt-DM - 2 september
Hammarby Hill XC - 17 september
Stockholm Rogaining - 12 november

Välkomna - OK Ravinen