



OK Måsen inbjuder till den 42:a

# MÅSENSTAFETTEN

## Stafettligan #1

Lördagen den 29 mars 2025

Klass	Antal sträckor, ungefärlig banlängd och svårighetsgrad	Starttid	Startavgift
Herrar	8,5 - 7,0 - 7,0 - 8,5 svart	10.30	1440 kr/lag
H 120	3 x 5,5 km svart	11.30	540 kr/lag
H 150	3 x 4,5 km svart	10.45	540 kr/lag
H 180	3 x 4,0 km blå	12.00	540 kr/lag
H 16	5,0 km violett - 3,5 km orange - 5,0 km violett	11.15	95 kr/löpare
H 14	3,5 km orange - 2,5 km gul - 3,5 km orange	12.00	95 kr/löpare
H 12	2,5 km gul - 2,0 km vit - 2,5 km gul	11.30	95 kr/löpare
Damer	7,0 - 5,0 - 5,0 - 7,0 svart	11.00	1440 kr/lag
D 120	3 x 4,5 km svart	11.15	540 kr/lag
D 150	3 x 4,0 km blå	11.15	540 kr/lag
D 180	3 x 3,5 km blå	11.30	540 kr/lag
D 16	4,5 km violett - 3,5 km orange - 4,5 km violett	11.30	95 kr/löpare
D 14	3,5 km orange - 2,5 km gul - 3,0 km orange	11.15	95 kr/löpare
D 12	2,5 km gul - 2,0 km vit - 2,5 km gul	11.45	95 kr/löpare
HD 10	3 x 2,0 km vit	12.00	95 kr/löpare
HD inskolning	3 x 2,0 km grön	12.00	95 kr/löpare
Öppen stafett	4,0 km violett - 3,0 km orange - 5,5 km svart	10.45	180 kr/löpare

Banlängderna är ungefärliga.

**Gaffling:** Samtliga sträckor i klasserna Damer, Herrar, D/H 120, D/H 150 och D/H 180 är gafflade. I klasserna D/H 16, D/H 14 och D/H 12 är sträckorna 1 och 3 gafflade. I klasserna HD 10, HD Inskolning och Öppen stafett är samtliga sträckor raka.

**Extra löpare:** På andra sträckan i ungdomsklasserna och Öppen stafett får en, två eller tre löpare starta. **Första löpare i mål på andra sträckan växlar till 3:e sträckans löpare.**

**Skuggning:** I klassen HD Inskolning är skuggning tillåten. Kartor för skugga finns.

**GPS:** Ett antal lag i klasserna Herrar och Damer kommer att bära GPS-sändare. Vilka lag det gäller kommer att publiceras i Eventor.

### Öppna motionsklasser:

Följande klasser kommer att finnas:

Klass	Svårighetsgrad	Skala
Inskolning 2,0	Mycket lätt	1:7 500
Vit 2,0	Mycket lätt	1:7 500
Vit 4,0	Mycket lätt	1:7 500
Gul 2,5	Lätt	1:7 500
Gul 5,0	Lätt	1:7 500
Orange 3,0	Medelsvår	1:7 500
Orange 5,0	Medelsvår	1:7 500
Blå 3,0	Svår	1:7 500
Svart 5,0	Svår	1:7 500
Svart 7,0	Svår	1:10 000

Banlängderna är ungefärliga.

Startavgift 180 kr för vuxna (17 år och äldre) och 95 kr för ungdomar. För hyrd SI-bricka tillkommer 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 400 kr. Föranmälan till kl 18.00 fredagen den 28/3. Öppna motionsklasser startar 10.30 – 13.30.

**Anmälan:** Ska vara oss tillhanda **fredagen 21/3**. Anmälan görs via Eventor (vid problem per e-post [stafetten@okmasen.se](mailto:stafetten@okmasen.se)). Anmälan betyder att deltagare godkänner publicering på internet.

**Antal löpare skall anges för varje lag i ungdomsklasser och Öppen stafett!**

**Efteranmälan:** Kan göras t o m **söndag 23/3**. Avgift: ordinarie + 50 %.

**Samling:** Nävekarvns idrottsplats, Hyttvallen. 58,63689 N 16,80367 E. Avtagsväg mot Nävekarv från väg 53 mellan Nyköping och Oxelösund.

**Parkering:** Avstånd parkering till arenan 500 – 1500 m beroende på väderförhållanden. Avgift 30 kr för personbil och minibuss. Stora bussar avgiftsfritt, men skall anmälas i förväg.

**Anm.avgift:** Faktureras i efterhand.

**Laguppst.** Laguppställning med uppgift om antal lagmedlemmar och namn på lagmedlemmarna registreras i Eventor **senast söndag 23/3**. SI-nummer skall anges.

Definitiv laguppställning registreras i Eventor **senast lördag 29/3 kl 9.30**. Gäller även ändring av SI-nummer. Därefter kan, i undantagsfall, ändringar göras i sekretariatet.

**Öppen stafett:** Endast föränmälan. Öppen för alla (ålder och kön).

**Skuggning:** I klassen HD Inskolning är skuggning tillåten. Kartor för skugga finns.

**Min. ålder:** I klasserna D/H 120, D/H 150 och D/H 180 måste alla löpare vara minst 35 år.

**Stämpl. system:** SportIdent, ej touch free, används i samtliga klasser. Bricknummer anges i samband med anmälan. Bricknumret är knutet till sträckan. Lag som inte angett bricknummer senast 26/3 tilldelas hyrbrickor.

**Karta:** I klasserna Herrar, Damer, D/H16 och D/H 120 är skalan 1:10 000. I övriga klasser är skalan 1: 7 500.

Kartan ritades av Kent Bergendahl, Hans Holgersson, Peter Rasmussen och Sten Åhlin 1999. Den har reviderats ett flertal gånger, senast 2024 av Hans Holgersson, Stefan Westlin och Sten Åhlin.

Ekvidistans 5 m.

**Terräng:** Typisk sörmländsk terräng bestående av flack skogsmark och några kuperade, detaljrika områden. I huvudsak god sikt och framkomlighet. De längsta banorna har mestadels mycket god sikt. I tävlingsområdet finns några äldre hyggen, där sikten och löpbarheten är nedsatt.

**Dusch:** Varm dusch utomhus.

**Miniknat:** Arrangeras 10.30 – 12.30. **OBS!** Ingen barnpassning.

**Servering:** Varm och kall mat och drycker serveras på arenan.

**Startlista:** Lägg ut i Eventor.

**Resultat:** Lägg ut i Eventor.

**Funktionärer:** Tävlingsledare: Anders Hasselbo, tel 070 5445459, e-post [a.hasselbo@hotmail.com](mailto:a.hasselbo@hotmail.com)

Bitr. tävl.ledare: Johan Scherlin, tel 070 9197135

Banläggare: Johan Persson, tel 070 5727498,

Kajsa Hammarström

Johan Hammarström

Tävlingscoach: Christer Tapper

IT-coach:

Tävlingskontrollant: Dan Nilsson

Bankkontrollant: Micke Wallström

Kartkontrollant: Göran Karlsson

**Försäljning:** Letro Sport

**Logi:** Se PM för boende på Eventor eller på [www.vartrippeln.se](http://www.vartrippeln.se)

