



inbjuder till

## ROSLAGSHELG 2025

Lördag 10 maj, långdistans  
Söndag 11 maj, medeldistans



### Klasser och preliminära banlängder

| Åldersklasser |                       |                        |       |                       |                        | Öppna klasser |                       |                        |
|---------------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|------------------------|---------------|-----------------------|------------------------|
| Klass         | Längd<br>(Km)<br>Lång | Längd<br>(Km)<br>Medel | Klass | Längd<br>(Km)<br>Lång | Längd<br>(Km)<br>Medel | Klass         | Längd<br>(Km)<br>Lång | Längd<br>(Km)<br>Medel |
| D21           | 8,3                   | 4,7                    | H21   | 8,9                   | 5,3                    | Inskolning    | 2,4                   | 1,6                    |
| D21K          | 5,1                   | -                      | H21K  | 7,9                   | -                      | Vit 2km       | 2,4                   | 1,8                    |
| D20           | 5,9                   | 4,0                    | H20   | 8,3                   | 4,4                    | Gul 2,5 km    | 2,8                   | 2,5                    |
| D18           | 5,1                   | 4,0                    | H18   | 7,9                   | 4,4                    | Gul 5 km      | 4,7                   | 4,1                    |
| D16           | 5,1                   | 3,6                    | H16   | 5,9                   | 4,3                    | Orange 3 km   | 3,0                   | 3,2                    |
| D14           | 3,9                   | 2,9                    | H14   | 3,9                   | 3,0                    | Blå 3 km      | 4,0                   | 4,1                    |
| D12           | 2,9                   | 2,1                    | H12   | 2,9                   | 2,1                    | Svart 5 Km    | 5,8                   | 5,0                    |
| D10           | 2,5                   | 1,8                    | H10   | 2,5                   | 1,8                    | Svart 7 km    | 8,2                   | -                      |
| D35           | 5,9                   | 3,6                    | H35   | 8,2                   | 4,9                    |               |                       |                        |
| D45           | 4,5                   | 3,4                    | H45   | 6,8                   | 4,4                    |               |                       |                        |
| D50           | 4,2                   | 3,4                    | H50   | 6,3                   | 4,0                    |               |                       |                        |
| D55           | 4,0                   | 3,3                    | H55   | 5,8                   | 3,7                    |               |                       |                        |
| D60           | 3,8                   | 3,3                    | H60   | 5,2                   | 3,5                    |               |                       |                        |
| D65           | 3,8                   | 2,9                    | H65   | 4,5                   | 3,1                    |               |                       |                        |
| D70           | 3,1                   | 2,9                    | H70   | 4,2                   | 3,1                    |               |                       |                        |
| D75           | 3,1                   | 2,1                    | H75   | 3,8                   | 3,1                    |               |                       |                        |
| D80           | 2,5                   | 2,1                    | H80   | 3,1                   | 2,1                    |               |                       |                        |
| D85           | 2,5                   | 2,1                    | H85   | 3,1                   | 2,1                    |               |                       |                        |
| D90           | 2,5                   | 2,1                    | H90   | 2,5                   | 2,1                    |               |                       |                        |

- Klassinformation** Tävlingarna ingår som deltävling i Uppland League 2025. Klasser kan komma att slås ihop vid behov.
- Anmälan** Skall göras via Eventor senast söndagen den 4 maj.
- Efteranmälan** Via Eventor senast onsdag den 7 maj. Alla efteranmälda lottas med ordinarie anmälda. Dessutom efteranmälan till vakansplatser på tävlingsdagen.
- Avgifter** Ungdom upp till 16 år 80 kr, övriga 160 kr. Efteranmälan +50% för vuxna, ingen förhöjd avgift för ungdomar. Avgifter faktureras klubbar i efterhand. Utländska löpare betalar på TC.
- Direktanmälan** Kan göras till öppna klasser till ordinarie anmälningsavgift.
- Stämplingssystem** Sportident. Alla typer av löparbrickor kan användas. Anmälda utan bricknummer tilldelas hyrbricka (30 kr). Borttappad hyrbricka debiteras med 500 kr.

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samling</b>             | TC efter väg 276 ca 4 km söder om Norrtälje. 59.712700, 18.668569<br>Se OL-skärm på väg 276 för avfart till Sikavägen och Sika industriområde för parkering.<br>Parkeringsavgift 30 kr/dag och betalning via Swish. Parkering i anslutning till arenan.<br>SL buss 620, 621, 634 från Norrtälje. Buss 620 och 621 från Åkersberga. Avstigning Sika vägska, ca 400 m till TC.                                                                           |
| <b>Start</b>               | Lottad startordning i samtliga åldersklasser. Första start kl. 10.00.<br>Avstånd till start är:<br>- lördag ca 1800 m<br>- söndag ca 1000 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>PM, startlista</b>      | PM och startlistan för samtliga klasser inklusive efteranmälda kommer att finnas på Eventor torsdag 8 maj.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Karta</b>               | <b>Långdistans:</b> Blåbärsmyrberget, ekvidistans 5 m. Nyritad år 2024 - 2025 av IA Lillstrand<br>Området användes senast för elitbanorna på 5-dagars 1980<br><br><b>Medeldistans:</b> Mellinge, ekvidistans 5 m. Nyritad år 2024 - 2025 av IA Lillstrand<br><br><b>Båda dagarna:</b> Skala 1:10 000 för HD16-35 och Svart 7 km, Skala 1:7 500 för övriga klasser.<br>Färglaserutskrift från Kartsam.                                                  |
| <b>Terräng</b>             | <b>Långdistans:</b> Området består mestadels av berghällsterräng med äldre tall och granskog. Mycket god framkomlighet. Måttligt kuperad terräng. I området förekommer några gröna och gallrade områden med begränsad framkomlighet.<br><b>Medeldistans:</b> Området är gammalt militärt övningsområde med varierande skogsmark. Måttlig kuperad terräng med inslag av flacka områden. God framkomlighet samt områden med tätare löphindrande partier. |
| <b>Service mm</b>          | Välsorterad servering. Sportförsäljning av Letro Sport. Miniknat. Varmdusch utomhus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Logiförslag</b>         | Åtellet, <a href="http://www.atellet.se">www.atellet.se</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Tävlingsledare</b>      | Erik Martin 073-6506968                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Banläggare</b>          | Emma Pihl-Skoog<br>Rebecka Lindberg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Bankontrollant</b>      | Tommy Lindberg, 070-2390704                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Tävlingskontrollant</b> | Kjell Andersson, Rimbo SOK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Varmt välkomna önskar OK Roslagen

