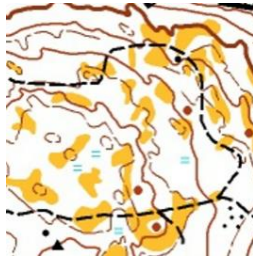




PM Ravinens Trekvällars 30 juni-2 juli 2025



Samling

Strålsjöstugan, Älta: 59.2647650, 18.2023870. Se även <https://www.hembygd.se/nacka/stralsjostugan>

Kommunikationer

Tävlingsarenan nås enklast med buss, antingen till Älta gård (t ex 401 från Slussen) och promenad därifrån, cirka 1,5km. Alternativt med buss 801 till hållplats Bäckalidsvägen eller Odlingsvägen som ligger närmare arenan, cirka 800 meter. Ingen vägvisning från busshållplatserna. Åk kollektivt för enkelhetens och miljöns skull!

Ingen organiserad parkering anordnas, utan bilparkering får ske i närområdena på tillåtna ställen. *Observera parkeringsreglerna och visa stor hänsyn till boende så att vi är välkomna tillbaka!* Det går också att ta bilen och ställa den på en parkering för att fortsätta med buss. Större parkeringar i närheten av tävlingen finns till exempel vid [Hellasgården](#) och vid infartsparkering i [Älta, Ekstubben](#). Från dessa parkeringar kan man ta ovan nämnda bussar till hållplatserna närmare tävlingen. Det finns även en mindre parkering vid förskolan på Lovisedalsvägen 29, på gångavstånd till arenan.

Det går även bra att cykla till arenan och parkera cykeln på anvisad plats.

Klasser

Sedvanligt klassutbud – se Eventor för fullständigt utbud.

Banlängder

För banlängder, se separat dokument på Eventor.

E1: medel, E2: lång, E3: medel

Öppna banor

Finns till försäljning alla dagar mellan 17.00-19.00. Vuxna 180 SEK, ungdom (upp till 16 år) 60 SEK. Vi rekommenderar föranmälan, men kommer också att kunna erbjuda kartor på plats till de som önskar det och strävar efter att det ska räcka till alla!

Det går även bra att direktanmäla sig på plats till Inskolning respektive U-klasser. Du kan betala med Swish eller kort.



Avgifter

Ordinarie avgift för vuxna i tävlingsklasser och öppna motionsklasser är 120kr per etapp, dvs 360 kr för alla tre dagar. För ungdomar är avgiften 60 kr, dvs 180 kr för alla tre dagar. Efteranmälan mot 50% höjd avgift i tävlingsklasser (vuxna).

Etapper

Trekvällars i år genomförs som tre separata tävlingar. Sammanlagt resultat kommer dock att räknas fram i DH10-21. Dag 1 och 3 är medeldistans, och dag 2 är långdistans. Det går självklart bra att delta på enstaka etapper.

Start

Fri minutstart mellan 17.30-19.30 varje dag. För öppna klasser är det helt fri start (start behöver alltså inte ske på hel minut). Startstämpling för samtliga klasser.

Avstånd till start:

E1 - 620 meter

E2 - 1750 meter

E3 - 1100 meter

Alla klasser har samma start/Start 1: Orange/vit snitsel. Samtliga dagar är gångvägen till start lättgången grusväg.

Överdrag transporteras inte tillbaka från start. Inga toaletter vid starterna.

Startprocedur

Välj den kö där din klass finns angiven. En person per minut och klass kliver fram.

Respektera funktionärernas anvisning om när start kan ske för att undvika att tävlande med samma banor startar på samma minut. Det finns tre steg (tre minuter) i startfållan:

Steg 1 – pricka av dig

Steg 2 – ta definition

Steg 3 – ungdomarna upp till DH14 får kartan en minut före start.

Glöm inte att startstämpla! Efter målgång stämplar du ut vid avläsningen på arenan – även om du inte fullföljt banan!

Definitioner

Tryckta på kartan samt lösa definitioner. Många kontroller sitter tätt, var noga med att kolla kodsiffran.

Stämpling

Vi använder Sportident som stämplingssystem. Om du inte registrerar egen bricka vid anmälan kommer du att tilldelas en hyrbricka. Avgift för hyrbricka är 30kr/dag. Ej återlämnad bricka debiteras med 600kr. Air-funktionen kommer inte att vara påslagen.

Karta

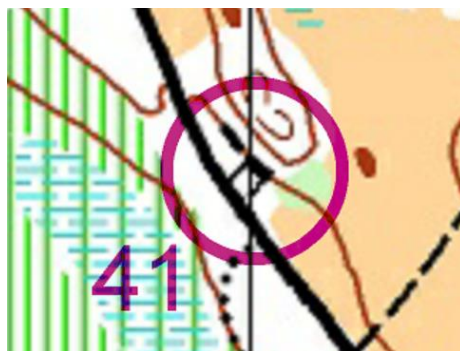
Utsnitt ur Nackareservatet-Erstavik. Skala 1:7 500 för DH45 och äldre. Skala 1:10 000 för övriga. Ekvidistans 5m.



Terrängbeskrivning samtliga etapper

Måttligt kuperad terräng med mestadels mycket god framkomlighet. Det förekommer partier med sämre framkomlighet och starkare kupering i några områden. Området består av ett rikt stignät, från små otydliga stigar till stora motionsspår. Några otydliga stigar kommer förstärkas med vit snitsel i skogen.

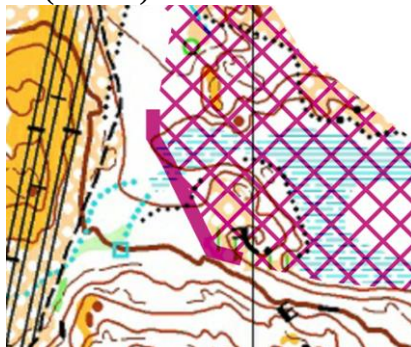
Obs! Vid etapp 3 finns en stor timmerhög som skymmer kontrollen med kodsiffran 41. Detta berör klasserna HD10, U2 och Vit 2 km. Vänligen sprid detta till våra unga deltagare så de slipper missa på grund av detta! Se bilder.



Tänk också på att Nackareservatet är ett flitigt använt naturområde. Visa hänsyn till andra som är ute i skog och mark.

Förbjudna områden

Vänligen var noga med att respektera de förbjudna områden som finns. De förbjudna områdena redovisas på kartan men *inte* i terrängen – med undantag av följande: På etapp 1 passerar de flesta banorna nära tomtmark, för att förtydliga tomtgränserna kommer gul-blå snitsel finnas i skogen längst med tomtgränserna samt att snitseln ritas med in med ett tjockt violett streck på kartan (se bild). Ett förbjudet område intill starten för etapp 2 har gul-blå snitsel i terrängen för att förtydliga för löparna. Detta redovisas på kartan med ett tjockt violett streck i kanten av det förbjudna området (se bild).



Mål

Målet stänger 20.45 alla dagar. Etapp 1 och 2 har utbrutet mål, som är beläget 270 meter (Ettapp 1) respektive 670 meter (Ettapp 2) från arenan. Följ snitsel från mål tillbaka till arenan och glöm inte att stämpla ut där! Etapp 3 har målgång på arenan.



Viltrapport

Rapportera eventuellt klövvilt till viltrapporten vid målgång.

Servering

Servering med både hembakt och matiga alternativ erbjuds. Stanna kvar, diskutera vägvalen med konkurrenter och klubbkompisar och låt er väl smaka av det serveringen erbjuder! Du kan betala med swish eller kort.

Ombyte

Dusch kommer inte erbjudas, vi rekommenderar våtklut.

Övrig service på arenan

Miniknat erbjuds alla tre dagarna – självklart pris till alla!

Barnpassning erbjuds ej.

Enklare första hjälpen kommer att finnas vid arenan, kontakt är Anna Ek, 070–3526564.

Resultat publiceras på Eventor och Liveresultat.

Toaletter finns endast på arenan. Inga toaletter vid starten.

OL-specialisten finns på plats alla tre dagarna – passa på att komplettera din utrustning!

Priser

Alla barn som springer miniknat får pris. Pris finns även till löpare i Inskolning och U-klasser, där priser delas ut direkt efter målgång. Priser i ungdomsklasser i form av presentkort kommer att skickas ut i efterhand till pristagarna efter totalresultat i klasserna.

Banläggare

Vendela Rundström

Tävlingsledare

Sandra Westerström, sandra.westerstrom@gmail.com och Jenny Tirén Berg, jenny.tiren.berg@gmail.com.

Bankontrollant

Lars Forsberg, Stockholms orienteringsförbund

Tävlingskontrollant

Ola Kåberg, OK Ravinen

Tack till Nacka hembygdsförening, Nacka kommun och Erstaviks gård för nyttjande av stuga och mark! Självklart lämnar vi både skog och arena i det skick vi vill finna dem.

Välkomna till härliga sommartävlingar i vackra Nackareservatet!