



# INBJUDAN

## CENTRUM TEAM SPRINT

Fredag 16 maj 2014  
Skarpnäck

**Centrum OK bjuder in till vårens utmaning: sprintstafetten Centrum Team Sprint i Skarpnäck! Två löpare tävlar tillsammans och springer två sträckor var. En sträcka går främst inne mellan husen och på bostadsgårdarna i Skarpnäck och en sträcka går främst i skogen mellan Skarpnäck och Bagarmossen. Den sammanlagda längden på en löpares två banor är ungefär som en medeldistansbana. Tävlningen passar unga och gamla, män och kvinnor, erfarna orienterare och nybörjare. Vi har även flera olika ungdomsklasser.**

Klasser	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Avgift per lag
Herr – öppen: (Fri sammansättning ålder)	3 km	2,5 km	2,5 km	3 km	200 kr
Dam – öppen: (Fri sammansättning ålder)	2,5 km	1,7 km	1,7 km	2,5 km	200 kr
Mix: (En herr, en dam, fri sammansättning ålder)	3 km	2,5 km	2,5 km	3 km	200 kr
HD20: (Sammanlagd ålder max 20 år)	1,2 km	1,1 km	1,1 km	1,2 km	100 kr
D24 resp H24: (Sammanlagd ålder max 24 år)	1,3 km	1,3 km	1,3 km	1,3 km	100 kr
D28 resp H28: (Sammanlagd ålder max 28 år)	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	100 kr
D32 resp H32: (Sammanlagd ålder max 32 år)	2,0 km	1,7 km	1,7 km	2,0 km	100 kr
HD90: (Sammanlagd ålder måste överstiga 90 år. Damer får lägga till 10 år från sin egentliga ålder)	2,5 km	1,4 km	1,4 km	2,5 km	200 kr
HD110: (Sammanlagd ålder måste överstiga 110 år. Damer får lägga till 10 år från sin egentliga ålder)	2,0 km	1,4 km	1,4 km	2,0 km	200 kr
Motion: (Lättare bana. Fri sammansättning beträffande ålder och kön)	2 km	1,3 km	1,3 km	2 km	200 kr

Sammanlagd ålder på de två löparna i laget räknas utifrån födelseår. Dvs alla som är födda år 2000 räknas som 14 år, alla födda år 1982 som 32 år osv. Alla banlängder är preliminära. Exakta banlängder anslås i PM.

### Obs!

Precis som i vanliga stafetter förekommer spridningsmetoder (gaffling) i alla ovanstående klasser utom HD20, H/D24, H/D28 och motion.

### Motionsorientering med direktanmälan

Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. Föranmälan är ej möjlig till dessa klasser.

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom (upp till 16 år)
ÖM 2	2,4 km	Vit	100 kr	50 kr
ÖM 5	3,4 km	Orange	100 kr	50 kr
ÖM 8	4,5 km	Blå	100 kr	50 kr (upp till 16 år)

## **Start**

Första start stafetten ca 18:00. Sista start ca 18:40. Olika starttider för de olika klasserna i stafetten. Exakt starttid för respektive klass meddelas i PM. För motionsorientering gäller fri start mellan kl 18:00-19:00. Anmälan öppnar kl. 17:30.

## **Samling och TC**

TC är förlagd på gräset vid Gamla hundkapplöpningsbanan på Skarpnäcks IP, ca 800 meter från Skarpnäcks tunnelbana. Snitslat från tunnelbana till till TC.

## **Kollektivtrafik**

Eftersom Centrum OK är en kollektivtrafik-främjande klubb uppmanas alla deltagare att i möjligaste mån ta sig till och från tävlingen till fots, per cykel eller med kollektivtrafik (tunnelbana eller buss till Skarpnäck). Begränsat med parkering finns i anslutning till Skarpnäcks IP. Resor inom Stockholms län: [www.sl.se](http://www.sl.se), resor från andra delar av Sverige: [www.resrobot.se](http://www.resrobot.se). Åk gärna kollektivt eller samåk!

## **Anmälan**

Anmälan görs på [www.centrumok.se/teamsprint-14/](http://www.centrumok.se/teamsprint-14/) senast senast söndag 11 maj klockan 23.59. Det är tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar.

## **Efteranmälan**

Mot 50% högre avgift senast onsdag 13 maj kl. 23.59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna på vanlig skrivare. Alla namnbyten görs via e-post senast 13:e maj kl 23:59 till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se).

## **Stämplingssystem: SPORT-ident**

Hyra av SI-pinne 20 kr. Ange i anmälan om någon önskar hyra pinne. Lag/sträcka som inte uppger SI-nummer i samband med anmälan blir automatiskt tilldelade hyrpinne. Borttappad SI-pinne debiteras med 375 kr.

## **Karta**

Nyritad karta 2014 med sprintnorm. Kartorna är tryckta av BL-Idrottsservice.

## **Servering**

Javisst! Sedvanlig marka för alla. Vi hoppas på en varm vårväll. Förhoppningsvis finns även after-run med ett öltält öppet för alla tävlande över 18 år.

## **Omklädning/dusch**

Ja, omklädningsrum och dusch finns i direkt anslutning till TC. Dock begränsad kapacitet.

## **Terrängbeskrivning**

Halvöppen kvarterstad med passager över bostadgårdar och genom hus. Skogspartier består av mestadels lättlöpt närskog men med vissa mer kuperade partier. Alla banor utom HD20, D24 och H24 har passager över lätt trafikerade vägar.

## **Banläggare**

Daniel Lennartsson

## **Tävlingsledare**

Joel Berring 070 - 7493666

För övriga upplysningar vänligen kontakta [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se) alternativt se hemsidan: [www.centrumok.se](http://www.centrumok.se)

# **VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2014!**