



Sprintheleggen

4-5 juni 2016

Publiktävlingar till Sprint-SM. Tre häftiga etapper i Karlskrona och Ronneby.



Den nionde upplagan av Sprintheleggen kommer att bli något alldeles extra. Ronneby OK arrangerar Sprint-SM i Ronneby och Sprintheleggen med OK Orion som arrangör har publiktävlingarna.

Sprintheleggen består i år av tre individuella tävlingar. Du väljer själv hur många etapper du vill springa. Men vi räknar samman resultaten för de som springer alla tre.

De första två etapperna går på lördagen mitt inne i världsarvsstaden Karlskrona. Samtidigt pågår kvalet till det individuella SM-tävlingarna i Ronneby, 29 km bort.

På söndagen kan du börja med att se finalen på Sprint-SM i Ronneby. Därefter avgörs tredje etappen av Sprintheleggen med samma arena. På måndagen (Sveriges nationaldag) är det SM i Sprintstafett. Men då utan publiktävling.

Oavsett om ni väljer att bo i Karlskrona eller Ronneby så är det lätt att ta sig mellan de två städerna. Det finns alltså goda förutsättningar att göra helgen till en sprintfest för hela klubben.

Program

Lördag 4 juni

10.00	Sprint-SM kval	Ronneby
11.00	Sprintheleggen etapp 1	Karlskrona
14.30	Sprintheleggen etapp 2	Karlskrona

Söndag 5 juni

09.00	Sprint-SM B-finaler	Ronneby
10.00	Sprint-SM A-finaler	Ronneby
13.00	Sprintheleggen etapp 3	Ronneby
17.00	Sprint-SM stafett kval	Ronneby

Måndag 6 juni

10.00	Sprint-SM stafett final	Ronneby
-------	-------------------------	---------



Klasser

D10	H10	U1*
D12	H12	U2*
D14	H14	Öppen motion 1*
D16	H16	Öppen motion 7*
D20	H20	
D21	H21	* = Fri starttid,
D45	H45	resultaten läggs inte
D60	H60	samman
D75	H75	

Anmälan

Både svenska och utländska löpare anmäler sig via eventor.orientering.se. Du väljer själv hur många etapper du anmäler dig till. Vi räknar samman resultaten för de som springer alla tre etapper.

Ordinarie anmälan senast söndagen den 29 maj. Avgiften per etapp är 110 kr för vuxna och 60 kr för ungdom upp till 16 år. Efteranmälan senast torsdag den 2 juni kl. 20.00 mot 50% högre avgift. Efteranmälda löpare lottas in i startlistorna som presenteras fredag 3 juni. Öppna motionsklasser samt U1 och U2 kan anmäla sig direkt på arenan.

Samling

Tävlingsarenan för etapp 1 och 2 är i Amiralitetsparken i centrala Karlskrona. Vi hänvisar till ordinarie parkeringar i Karlskrona.

Etapp 3 avgörs vid idrottsplatsen Brunnsvallen i Ronneby.

Karta

Ritad 2016, skala 1:4 000 och ekvidistans 2,5 meter. Sprintnormen används.

Terräng

Det blir en sprint helt i stadsmiljö. På gator och i parker.

Trafik

Banorna går på gator med biltrafik. Vanliga trafikregler gäller. Var alltså mycket försiktig när du korsar gator. De yngre klasserna går i områden med så lite trafik som möjligt. Vi har även vakter vid vissa passager.

Klädsel

Eftersom det är stadssprint tillåter vi även linne och kortbyxor.



Priser

Vi delar ut priser till de bästa löparna i varje klass bland de som springer alla tre etapper. Prisceremonin efter söndagens tävling.

Alla upp till 16 år samlar poäng i en klubb tävling. Bästa klubb vinner ett träningsläger med tre träningar och en övernattnig för lika många deltagare som fullföljde Sprinthelgen. Poängberäkningssystem finns på www.sprinthelgen.se. Prisutdelning blir efter söndagens tävling.

Blekingecupen

Etapp 1 ingår i Blekingecupen för klasserna HD12-16.

Servering

I pausen mellan etapperna 1 och 2 (lördag 12.00-13.15) serverar vi lunch för 60 kronor. Detta beställer du i Eventor. Vi har även ett begränsat antal lunchbiljetter att sälja på tävlingen. Det finns även en marka båda dagarna.

Dusch

Dusch finns båda dagarna.

Boende

Vi har avtal med bland annat Scandic Hotell och Dragsö Camping. Båda i Karlskrona. Uppge "orientering" vid bokning. Läs mer på www.sm-2016.se. Där hittar du även fler alternativ.

Vi kan också hjälpa till att ordna boende på hårt underlag. För större grupper kan vi också erbjuda mat. Kontakta peterand@telia.com om ni är intresserade.

Sprint-SM

Ronneby OK arrangerar Sprint-SM för juniorer och seniorer parallellt. Läs mer på www.sm-2016.se

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Peter Andersson, peterand@telia.com, 0455-480 14

Sekretariat: Johan Jacobsson, anmalan@okorion.se

Banläggare: Philip Persson (lördag), Johan Swartz och Peter Andersson (söndag)

