

Originalt sedan 1999

PM Trekvällars

4-6 juli 2016



OK Ravinen
Nacka

Samling	Arenan är belägen vid OK Ravinens klubbstuga mitt emot Hellasgården, skärm längs väg 260 mellan Nacka och Älta
Kollektiva färdmedel	Förslagsvis buss 401 från Slussen (mot Älta), tar ca 15min. Hållplats Hellasgården.
Parkering	Allmän parkering vid Hellasgårdens friluftsgård. Parkeringsavgift via P-automat (kan bli kö). Ca 200m promenad till arenan.
Direktanmälan / Öppen Motion	Inskolning, Öppen Motion 1 - 10 alla dagar. Anmälan sker 17.00-19.00 och start ska ske mellan 17.30-19-30. Startstämpling används. Det finns ett begränsat antal kartor, var i god tid eller var flexibel. Avgift: Öppen Motion vuxna 110:-/dag och ungdomar 60:-/dag. Fakturerera din klubb eller betala på plats kontant/med Swish. Vi satsar extra på ÖM10 – ca 6km lätt bana för vuxna nybörjare!
Efteranmälan till tävlingsklass	I mån av tillgång på kartor finns det möjlighet att efteranmäla sig till tävlingsklass (alla tre etapperna) på måndagen mot 100% förhöjd avgift. Görs i sekretariatet på arenan.
Start	Start 17:30 – 19:30 alla dagar. Orange/vit snitsel för samtliga klasser. Fri start i alla klasser – endast en löpare per minut/klass. Avstånd till start: etapp 1: 600m. Dag 2: 500 m. Dag 3: 1500 m OBS! Inga toaletter vid start! Fri start i alla klasser. Startstämpling för alla. Startprocedur Välj den kö där din klass finns angiven. En person per minut kliver fram. Det finns tre steg (tre minuter) i startfällan. Steg 1 – pricka av dig. Steg 2 – vänta. Steg 3 – ungdomarna får kartan en minut före start. Vuxna tar kartan i startögonblicket. Glöm inte att startstämpla . Efter målgång stämplar du ut vid avläsningen på arenan – även om du inte fullföljt banan!
Stämplingssystem: Sportident	Kontrollera att du har rätt bricknummer i startlistan. Anmäl ändrad bricka innan start första dagen och använd denna SI-bricka varje dag. Tömning av brickor sker på väg till start. Vid ändring av bricka under dag 2 och 3 kommer en administrativ avgift på 25 kronor att tas ut. OBS! Det är inte tillåtet att springa direktanmälan med en bricka som är anmäld i tävlingen, eller att byta brickor med varandra.
Hyrbrickor	De som inte angivit bricknummer i anmälan har tilldelats hyrbrickor som avhämtas i sekretariatet innan start dag 1. Återlämnas efter målgång dag 3. Om ni saknar bricknummer i listan men har anmält det, kontakta sekretariatet innan start. Avgift för hyrbricka är 30 kronor per dag. Ej återlämnad bricka debiteras med 600 kronor

Karta, kontrollbeskrivning	<p>Utsnitt ur karta Nackareservatet-Erstavik. Färgutskrift BL-idrottsservice. i skala 1:10 000, förutom klasserna DH60-DH85 och ÖM7 som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m. Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan, kodsiffran bredvid kontroll-ringen på etapp 1 och 3. Inga lösa beskrivningar.</p> <p>På Etapp 2 har det smugit sig in ett litet fel i kontrollbeskrivningen. Kod 60 är en höjd, men är angiven som punkthöjd. Berör klasserna D21, H21, H35, D40, H40, H45, H55, ÖM7, ÖM8, ÖM9.</p> <p>Alla etapper går i extremt välbesökta närområden med många motionärer, cyklister, hundägare mfl. Det finns mycket små stigar och stråk som inte kan redovisas på kartan.</p> <p>Etapp 1 – Ulvsjön, kuperad terräng med hög detaljrikedom. Kartvändning för klasserna: D21, H20, H21, H35, H40 och ÖM9. Etapp 2 – Nackamasterna. Utbrutet mål, därefter ca 1000m snitslad väg till arenan – kom ihåg att stämpla ut när du kommer tillbaka. Etapp 3 – Björkhagen-Kärrtorp. Extremt mycket stigar, även golfbanor. Golfbanorna är förbjudna att beträda, inte heller springa i kanten på. Några otydliga stigar som berör ungdomsbanorna är stödsnittsade med vit snitsel. En konstgjord stig är markerad med violett på kartan och röd/vit snitsel i terrängen.</p>
Målgång	<p>Utstämpling är belägen vid OK Ravinens klubbstuga alla dagar. Etapp 1 och 3 följer fällan som en vanlig tävling, etapp 2 har utbrutet mål, målstämplingen sker ca 1 km från arenan, följ snitslad väg tillbaka till arenan och gå in i fällan för utstämpling. Målet stänger 20:45 varje kväll, anpassa er starttid!</p>
Servering	<p>Finns stort utbud av allt från hembakat med kaffe, till baguetter med salami/brie eller ett mer matigt alternativ (varierar från dag till dag, om du vill vara säker på att hinna köpa – säg till i förväg eller kom i tid). Du kan betala kontant eller med Swish.</p> <p>Notera att gamla sedlar (20, 50 och 1000 kr) blir ogiltiga från 1 juli.</p>
Ombyte/dusch	<p>Utomhus i anslutning till Ravinens klubbstuga. Finns även badplats vid Hellasgården, avstånd ca 200m.</p>
Toaletter	<p>Finns endast i vagn vid arenan</p>
Förbjudna områden	<p>Absolut förbjudet att beträda golfbanan etapp 3 och annat på kartan markerat som tomtmark eller förbjudet område.</p>
Överdrag	<p>Vi har ingen organiserad transport av överdrag från start. Kvarlämnat tas med till målet i samband med att sista start är genomförd.</p>
Prisutdelning	<p>Sammanlagd tid efter tre etapper räknas som totalresultat. Prisutdelning i ungdomsklasserna efter StOFs anvisningar etapp 3. Vuxna, utlottning av ett mer värdefullt pris bland alla som fullföljt tre etapper.</p>
Banläggare	<p>E1: Felix Hellgren, E2: Viktor Wohlgemut, E3: Erik Herne Bankkontrollant: Lars Forsberg, StOF</p>
Tävlingsledare	<p>Anette Önerud 070-376 12 80</p>