



# INBJUDAN CENTRUM TEAM SPRINT

Söndag 21 maj 2017  
Nybohovshöjden, Liljeholmen

**Centrum OK bjuder in till 2017 års uppplaga av sprintstafetten Centrum Team Sprint – denna gång uppe på en av Stockholms högre höjder, nämligen Nybohovshöjden ovanför Liljeholmen. Ni tävlar som vanligt i lag om två, varje löpare springer två sträckor av sprintkaraktär. Räkna med utmanande banor men också fantastisk utsikt över Stockholm!**

## Starttider

11:00 för vuxenklasser och kl 12:00 för ungdomsklasser.

## Samling och TC

Nybohov, Liljeholmen tunnelbanestation, uppgång Liljeholmstorget. Alla tävlande måste följa snitsling från Liljeholmstorget till TC uppe på Nybohov, cirka 10 minuters promenad. Tävlande får därefter inte lämna TC-området förrän de tävlat färdigt då TC ligger mitt i tävlingsområdet. Ingen parkering erbjuds av arrangören utan vi hänvisar till SL:s sida "Parkera och åk" ( [sl.se/sv/info/resa/pendelparkering/pendelparkeringar/](http://sl.se/sv/info/resa/pendelparkering/pendelparkeringar/) ) och kollektivtrafik. Absolut förbjudet att köra/parkera inom tävlingsområdet för tävlande och medföljande. TC- och tävlingsområdeskarta anslås samtidigt som PM.

## Klasser och startavgifter

Varje lag består av två löpare som springer två sträckor var, dvs varannan sträcka. Beräknade segrartider: 40-50 min för HD20,H/D24,H/D28; 55-65 min för Mix och 50-60 min för övriga klasser. Banlängder anslås i PM.

Herr: 240 kr (fri sammansättning av ålder)

Dam: 240 kr (fri sammansättning av ålder)

Mix: 240 kr (en herre, en dam, fri sammansättning av ålder)

HD20: 1,2 km 120 kr (sammanlagd ålder max 20 år)

D24 resp H24: 120 kr (sammanlagd ålder max 24 år)

D28 resp H28: 120 kr (sammanlagd ålder max 28 år)

D32 resp H32: km 120 kr (sammanlagd ålder max 32 år)

HD90: 240 kr (sammanlagd ålder måste överstiga 90 år. Damer får lägga till 10 år på sin egentliga ålder)

HD110: 240 kr (sammanlagd ålder måste överstiga 110 år. Damer får lägga till 10 år på sin egentliga ålder.)

Motion: 240 kr (lättare bana och fri sammansättning beträffande ålder och kön)

Sammanlagd ålder på de två löparna i laget räknas utifrån födelseår. Det vill säga alla som är födda år 2001 räknas som 16 år, alla födda år 1983 som 34 år osv.

## Motionsorientering med direktanmälan

Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. Föranmälan är ej möjlig till dessa klasser. För motionsorientering gäller fri start mellan kl 11:00-12:30.

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom (tom 16 år)
ÖM 2	2 km	Vit	120 kr	60 kr
ÖM 5	3 km	Orange	120 kr	60 kr
ÖM 8	4 km	Blå	120 kr	60 kr

## **Anmälan**

Anmälan görs på [www.centrumok.se/teamsprint-17/](http://www.centrumok.se/teamsprint-17/) senast söndag 14 maj klockan 23.59. Det är tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar. Glöm inte lagnamn!

## **Efteranmälan**

Mot 50 procent högre avgift senast onsdag 17 maj kl. 23.59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna på vanlig skrivare. Ändring i laguppställning kan göras via e-post senast 20:e maj kl 23:59 till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se).

## **Karta och terrängbeskrivning**

Karta ritad 2017 av Oskar Karlin. Skala 1:4 000, 2,5 m ekvidistans, sprintnorm. Utskriven på SOFT-certifierad skrivare hos BL-Idrottsservice. Tävlingsområdet består mestadels av stadsterräng med hård markbeläggning, men mjuka parkområden och mjuka branta skogssluttningar är också vanligt förekommande. Höllar och berg i dagen förekommer i mindre utsträckning inom tävlingsområdet. Visa hänsyn till boende och söndagsflanörer.

## **Klädsel och skorekommendation**

Heltäckande klädsel då alla banor passerar skogsområden. Skor utan metalldubb men med kraftig gummidubb rekommenderas.

## **Stämplingssystem**

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

## **Servering**

Marka med hembakat och falafel. Vi tar kontanter och Swish.

## **Omklädning/dusch**

Tillhandahålls ej av arrangören.

## **Banläggare**

Jonas Kjäll

## **Bankkontrollant**

Malin Annegård

## **Tävlingsledare**

Linnea Börjars och Magnus Karlsson

## **Tävlingskontrollant**

Daniel Lind, Tumba-Målarhöjden OK

För övriga upplysningar, vänligen kontakta [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se) alternativt se [hemsidan](#).

# **VARMT VÄLKOMNA TILL**

# **CENTRUM TEAM SPRINT 2017!**