



Ringsjö OK inbjuder till

DM Stafett

med U-klasser, inskolning och Öppna motionsklasser

söndag 10 september

Klassindelning och preliminära banlängder.

Klass	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Kommentar
DH10	Vit 2,5 (Rak)	Vit 2,5 (Rak)	-	Första sträckan får löpas av 3 löpare
DH12	Gul 3,0 (Rak)	Gul 3,0 (Rak)	-	Första sträckan får löpas av 3 löpare
D13-16	Orange 4,0	Orange 4,0	Violett 4,5	Mittensträckan får löpas av 3 löpare
H13-16	Orange 4,0	Orange 4,0	Violett 5,5	Mittensträckan får löpas av 3 löpare
D20	5	4.5	5	
H20	7	6	7	
D21	6	5	6	
H21	10	8	10	
D120	4.5	4	4.5	Min 35 år
H120	6	5.5	6	Min 35 år
D150	3,5	3,0	3,5	Min 45 år
H150	5.5	5	5.5	Min 45 år
H180	3,5	3,0	3,5	Min 55 år
DH Äldre	3	3	3	Min D55/H65*
Öppen motion Kort	3	3	3	Ej DM-status
Öppen Motion Lång	5.5	5.5	5.5	Ej DM- status

*Alternativa lagsammansättningar för klassen DH Äldre:

210 år	3 herrar
200 år	2 herrar och en dam
190 år	1 herre och två damer
180 år	3 damer

Individuella klasser U1, U2, inskolning, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM8, ÖM9.

Stämplingssystem Sportident

Anmälan Via Eventor senast söndag 3 september kl 24.00. Antal löpare på parallellsträckor måste anges vid anmälan!!

Öppna motionsklasser, U1, U2 och inskolning kan föränmäla i **separat tävling**, men givetvis även direktanmäla på tävlingsdagen.

Laguppställningar Om "blank" anmälan görs måste laguppställning vara inlämnad senast 7/9 kl. 20.00 .

Kombinationslag I Öppen Motion kort och Lång tillåts kombinationslag. Anmäl via mail till Andreas Oxenstierna, vigulf@yahoo.se

Efteranmälan	Via Eventor mot 50% förhöjd avgift t o m torsdag 7 september kl 20.00. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall även ske via e-post vigulf@yahoo.se	
Samlingsplats	Lindhaga. Vägvisning från väg 1329 mellan Norra Rörum och Tyringe.	
Parkering	Avstånd P-arena max 500m.	
Start	Första start 10.00. Start ÖM klasser, U-klasser och inskolning 10.00-11.30.	
Terrängbeskrivning	Omväxlande blandskog med inslag av gran och öppen bokskog. Måttlig kupering. Mestadels god sikt.	
Karta	Utsnitt ur Norra Rörum. Skala 1:7500 för H180 och DH Äldre. Övriga 1:10000.	
Service	-omklädning/dusch - barnpassning -servering -miniknat	varm dusch utomhus från kl 9.30 från kl 9.30
Priser	Plaketter i DM-klasserna. Rikligt med priser i ungdomsklasser.	
Tävlingsledning	Jan Johansson 072 599 94 80 jan65johansson@tele2.se , Magnus Cinthio, 0705-093810.	
Banläggare	Ingela Ekelöv 076 829 54 69	i.ekelov@gmail.com
Pressansvarig	Ina Lindeberg 070 985 69 20	ina.hagstad@gmail.com
Ban- och tävlingskontroll		
Tävlingsjury		
Upplysningar	Tävlingsledare och banläggare och dokument i Eventor.	

Välkomna - Ringsjö OK