



OK Österåker inbjuder till den

50:e



ÖSTERÅKERSKAVLEN & MEDELDISTANS

Lördagen den 23:e september 2017

TÄVLINGSARENA: Gumrarö, Österåkers kommun c:a 40 km nordost om centrala Stockholm

TERRÄNG: Områden öster om Domarudden som inte använts för tävling på många år. Måttlig kupering med detaljrika höjder och däremellan mer detaljfattiga områden. Ett fåtal stigar av varierande tydlighet finns, otydliga och konstgjorda stigar är markerade med vit snitsel. Framkomligheten är mestadels mycket god. I huvudsak tall och granskog, i östra delen har viss gallring genomförts för ett antal år sedan medan västra delen består av i princip orörd vildmark.

VÄGVISNING: Från väg 276, 7km NO om Åkersberga (vid Gumrarö/Visättra). Följ anvisningar för parkering, avgift 30 kr/bil. Därefter ca 700m väg. Bussar ska anmälas i förväg till info@okosteraker.se. Notera att trafiken är enkelriktad till arenan fram till kl 11.

ALLMÄNNA FÄRDMEDEL: Kollektivtrafik till Skeppsaldals vägskäl, sedan väg ca 1,8 km. Från Danderyds sjukhus buss 626 mot Linanäs alternativt Roslagsbanan från Östra station mot Österskär avstigning vid Åkersberga station, sedan buss 621 mot Norrtälje eller 626 mot Lagnö by. Se sl.se för reseförslag. Reservation för ändringar i höstens tidtabell.

KARTA: Skala 1:10 000, D/H60- 1:7 500, reviderad av Ia Lillstrand 2016-2017, ekvidistans 4 m.

KLASSINDELNING STAFETT (Preliminära banlängder)

	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Avgift ***	Första start
D15-20	4,0 km	3,0 km *	4,5 km	100 x 3 =300 kr	Kl. 11:00
H15-20	4,5 km	3,5 km *	6,0 km	+ 100 kr/extra löpare*	
D14	3,0 km	2,5 km *	3,5 km	65 x 3 =195 kr + 65 kr/extra löpare*	
H14	3,5 km	2,5 km *	4,0 km		
D12	2,5 km	2,5 km *	3,0 km		
H12	2,5 km	2,5 km *	3,0 km		
Inskolning**	1,5 km	1,5 km *	1,5 km		

*I alla klasser kan 1-2 extralöpare springa på sträcka 2. Antal extra löpare ska anges vid anmälan!

**På inskolningsskavlen får "skugga" medfölja på samtliga sträckor.

***Anmälningsavgiften faktureras i efterskott

Klasser Medeldistansen		Avgift	Första start
D/H 21	Banlängder enligt SOFT´s tävlingsregler.	115 kr	Kl. 10:00 (lottad)
D/H 35-90	Sammanslagning/delning vid behov	115 kr	Fri start Kl 10:00-12:00
ÖM1	2,0 km (vit, nybörjare)	t.o.m. D/H17 65kr D/H17- 115 kr	
ÖM3, U3	3,0 km (gul, lätt)		
ÖM5, U4	3,5 km (orange, medelsvår)		
ÖM7	3,0 km (blå, svår)		
ÖM8	4,5 km (svart, svår)		
ÖM11	5,5 km (lila, medelsvår)		
Inskolning	1,5 km (grön, nybörjare)		

ANMÄLAN/EFTERANMÄLAN: Via Eventor. Ordinarie senast söndag 17/9 kl23:59. Efteranmälan senast onsdag 20/9 kl23:59, 50% förhöjd avgift. Öppna motionsklasser anmälan på plats 09:30-11:45.

STÄMPLINGSSYSTEM: SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka á 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras 400 kr. SportIdent-pinnar t.o.m. version 11 kan användas.

SERVICE PÅ ARENAN: Varmdusch utomhus, cafeteria, miniknat, första hjälpen, sportförsäljning och Proaktiv Naprapati.

STARTLISTA OCH PM: Eventor

BANLÄGGARE: Kalle Persson och Torbjörn Berntstedt

TÄVLINGSLEDARE: Isabelle Sjöberg 0768-797863 och Karin Åhlén 0708-150820

UPPLYSNINGAR: info@okosteraker.se

GLÄDJE, SPÄNNING, MERSMAK!