


Originalt sedan 1999

PM Trekvällars

3-5 juli 2017



OK Ravinen
Nacka

Samling	Arenan är belägen vid Nacka hembygdsförenings hus, Strålsjöstugan på berget SO Strålsjön. Ingång via Ältabommen / Erstaviksvägen
Transport	<p>Vi har detta år prioriterat terräng och ett mysigt TC framför allt annat. Därför kan vi tyvärr inte erbjuda någon parkering.</p> <p>Vi rekommenderar att ni tar er till tävlingen via lokala kommunikationer</p> <p>Buss 801 från Gullmarsplan, hpl Bäckalidsvägen, 700 m gångväg. Bussen går i kvartstrafik</p> <p>Buss 401 från Slussen, eller från Flatenbadet till Älta gård, 1200 m gångväg. Bussen går i tiominuterstrafik</p>  <p>För bilar är fri parkering men ni måste följa parkeringsreglerna. Respektera alla regler och tänk på att de boende måste kunna komma fram.</p> <p>Det finns parkeringsmöjligheter vid Flatenbadet, där ni kan ta bussen eller promenera ca 3km. Eller parkera i Älta centrum och promenera ca 2,2 km</p> <p>Arenan lämpar sig väl för att ta cykeln från både Tyresö och Nackahållet.</p>
Direktanmälan / Öppen Motion	<p>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 115:-/dag och ungdomar 70:-/dag. Fakturerar din klubb eller betala på plats kontant/med Swish. Vi satsar extra på ÖM10 – ca 6km lätt bana för vuxna nybörjare!</p>

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	<p>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: 1400 m. Dag 2: 1800 m. Dag 3: 1600 m OBS! Inga toaletter vid start! Fri start i alla klasser. Startstämpling för alla.</p> <p>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!</p>
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>Samtliga etapper går öster om Ältavägen där framkomligheten är mestadels god, till och med mycket god på vissa ställen. I närområdet finns mycket stigar medan längre banor når ut till områden som inte är lika väl frekventerade. Kuperingen är svag till måttlig.</p>
Målgång	Utstämpling är belägen vid Strålsjöstugan alla dagar. Etapp 1 och 3 följer fällan som en vanlig tävling, etapp 2 har utbrutet mål , målstämplingen sker ca 1,5 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!
Servering	Finns stort utbud av allt från hembakat med kaffe, till baguetter med salami/brie eller ett mer matigt alternativ. Du kan betala kontant eller med Swish.
Ombyte/dusch	Ingen dusch vid TC
Toaletter	Finns endast i vagn vid arenan
Förbjudna områden	Absolut förbjudet att beträda på kartan förbjudna områden. Tänk på att vara rädda om naturen och på vår möjlighet att vara välkomna tillbaka

Överdrag	Vi har ingen organiserad transport av överdrag från start. Kvarlämnat tas med till målet i samband med att sista start är genomförd.
Prisutdelning	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.
Banläggare	Viktor Wohlgemut Bankkontrollant: Lars Forsberg, StOF
Tävlingsledare	Ola Kåberg 070-323 66 95