STOCKHOLM ROGAINING 2017



Tävlingsinformation Rogaining 18 november

Hash house (arena): Eklidens Skola, Nacka - karta

Transport: Buss från Slussen ca 13 min (hållplats Lillängen, Nacka Gymnasium eller Nacka Forum) - därefter ca 300m promenad. Parkering på eget ansvar vid tex Nacka Forum eller Nacka Sporthall



Anmälan: senast 12 november via Eventor eller mail. Även direktanmälan mot förhöjd avgift (+100kr) senast tävlingsdagen.

Kostnad: 500kr/person - inkl. middag, kaffe och ev. SI-pinne för tidtagning. Anmälningsavgiften betalats in till pg 16 67 23-7 (OK Ravinen), via Swish 070-3236695 (Ola Kåberg), eller på plats (kontant / Swish).

Så funkar det (tider):

09.30 - Hash house öppnar - välkomna in!
11.00 - utdelning av kartor så att lagen kan planera
12.00 - start för alla, utanför skolan
16.00 - senaste målgång CYKEL
16.30 - middag CYKEL (+ prisutdelning)
18.00 - senaste målgång LÖPNING
18.30 - middag LÖPNING (+prisutdelning)



Klassindelning:

RUN - (6 timmar) damer, herrar, mix, veteran damer, veteran herrar och veteran mix.
BIKE - (4 timmar) damer, herrar, mix, veteran damer, veteran herrar och veteran mix.
(veteraner är födda 1967 eller tidigare, gäller hela laget)

Deltagare per lag:

2-5 deltagare per lag. Alla i laget skall vara inom hörhåll för varandra under hela loppet. Vid kontrolltagning får avståndet vara max 20m, eller 30m för BIKE.

Kontroller och poäng:

Det finns 30 kontroller (olika för cykel/löpning) som kan ge mellan 20 och 80 poäng (samma som kontrollens tiotal, tex nr 56 = 50 poäng). Poängavdrag vid sen målgång: 20 poäng per påbörjad minut. Flest poäng vinner. Vid lika gäller snabbast tid.

Prisutdelning: Till de bästa i varje klass, samt utlottade priser bland alla startande. Kl. 17.00 (BIKE) och kl. 19.00 (RUN)

Vätskekontroll: Vid två av kontrollerna finns möjlighet att ta vätska.
Vid ”lilla vätskan” nr 55 endast självservice vatten.
Vid ”stora vätskan” nr 71 bemanning med vatten och sportdryck.

Mat: Vi fixar vätska, bananer, och annat gott att äta efter målgång. Sedan finns det möjlighet att äta rejäl middag tillsammans på arenan.
Säg till om du önskar specialkost.



Dusch och ombyte: Vi har tillgång till omklädningsrum i närbelägna Nacka Sportcentrum för dusch efter tävlingen. De som önskar kan byta om i anvisade utrymmen på Hash House (arenan) i Eklidens Skola.

Regler: Tävlande kommer att passera genom bostadsområden och på trafikerade vägar. Vi uppmanar alla att följa trafikregler och visa respekt för boende och människor som rör sig i området.
För cyklister gäller även att ni måste hålla er till större stigar i skogen för att inte göra onödig åverkan på naturen. Detta är en förutsättning för att vi ska kunna hålla tävingen.
Använd kläder som syns väl och har reflexer, samt cykelhjälm för alla cyklister. Även pannlampa är lämpligt för de som planerar att vara ute efter solens nedgång.
Det är inte tillåtet att bli skjutsad eller använda el-cykel. Om en lagmedlem inte kan fullfölja loppet diskvalificeras lagets resultat, men ni får ändå fortsätta i mål om ni vill. Kontakta tävlingsledningen om ni behöver assistans. Viktigt att rapportera brutet lopp eller avvikande för att vi inte ska behöva leta efter er.



Avlyst område: Delar av tävlingsområdet i Nacka är avlyst för WRE sprint-orienterings DM i maj 2018. Berörda löpare uppmanas läsa mer om förutsättningar för deltagande i detta innan start i Rogaining.

Karta: Nyproducerad större karta över området i skala 1:20 000 enligt ”orienterings-norm” för karttecken. Del av området även på mer detaljerad extra karta 1:15 000 (godkänd orienteringskarta).
För cyklister även en tredje karta med utökat område 1:15 000.
Samtliga deltagare i laget får en uppsättning kartor med plastfickor.
Tips: en lupp med förstoringsglas kan underlätta kartläsningen i vissa partier.



Passager, tunnlar och broar: Det finns ett stort antal passager i samband med motorvägar och tågspår där det ibland kan vara svårt att se på kartan om det är möjligt att passera. Dessa har markerats med violett)(för att göras extra tydliga. Planera för att använda dessa och passera på ett säkert sätt. Se kartklipp med exempel till höger.

Terräng och underlag: För löpare är ca 30% av banan terräng/stig och resterande en blandning av park och bostadsområde. Skor med bra grepp (ej metalldubb) rekommenderas.

Tävlingsledning:
Ola Kåberg 070-323 66 95, olakaberg@hotmail.com
Anette Önerud (banläggning och karta)

Varmt välkomna önskar OK Ravinen!