INBJUDAN
CENTRUM TEAM SPRINT

Onsdag 6 juni 2018
Hökarängen

Välkomna till 2018 års upplaga av sprintstafetten Centrum Team Sprint! I år går tävlingen i söderförorten Hökarängen. Ni tävlar som vanligt i lag om två, där varje löpare springer två sträckor av sprintkaraktär.

Starttider
Första start kl 11:00. Fri starttid 11:00-13:00 i motionsklasser.

Samling och TC
Skönstaholmsskolan i Farsta. Snitsel från Hökarängens tunnelbanestation. Vi erbjuder ingen parkering, men för er som kommer långväga med bil kan vi tipsa om SL:s tjänst "Parkera och åk" för att hitta parkeringsplatser. Det är förbjudet att köra och parkera inom tävlingsområdet för tävlande och medföljare. TC- och tävlingsområdeskarta anslås samtidigt som PM.

Klasser och startavgifter
Varje lag består av två löpare som springer två sträckor var, dvs varannan sträcka. 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 2002 räknas som 16 år, alla födda år 1984 som 34 år osv.

Motionsorientering med direktanmälan
Utöver stafettklasserna finns tre individuella motionsklasser för direktanmälan. Föranmälan är ej möjlig till dessa klasser. Banlängder anslås i PM.

Klass	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom (tom 16 år)
ÖM 1	Vit	120 kr	70 kr
ÖM 3	Orange	120 kr	70 kr
ÖM 5	Blå	120 kr	70 kr

Anmälan
Anmälan görs på www.centrumok.se/teamsprint-18/ senast söndag 27 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 torsdag 31 maj kl. 23:59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna på vanlig skrivare. Ändring i laguppställning kan göras via e-post senast 3 juni kl 23:59 till tavling@centrumok.se.

Karta
Skönstaholm, Hökarängen, reviderad 2018. Sprintnorm. Utskriven på SOFT-certifierad skrivare hos BL-Idrottsservice.

Terrängbeskrivning
Terrängen är varierande med god framkomlighet och svag till måttlig kupering.

Klädsel och skorekommendation
Heltäckande klädsel då alla banor passerar skogsområden. Skor utan metalldubb men med kraftig gummidobb 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 lättare förtäring. Vi tar kontanter och Swish.

Omklädning/dusch
I anslutning till arenan finns två omklädningsrum inomhus med tre duschar vardera. Duschmöjligheter finns alltså, men det kan bli lite trångt om alla kommer använda sig av dem.

Banläggare
Jonas Kjäll

Bankontrollant
Malin Annegård

Tävlingsledare
Sara Jonasson och Tomas Holmberg

Banläggare
Mattias Ågren

Tävlingskontrollant
Daniel Lind, Tumba-Mälarhöjden OK

För övriga upplysningar, vänligen kontakta tavling@centrumok.se alternativt se hemsidan.

VARMT VÄLKOMNA TILL

CENTRUM TEAM SPRINT 2018!