

OK Österåker inbjuder till den



# 51:a



## Skärgårdshelg med ÖSTERÅKERSKAVLEN & MEDELDISTANS och Waxholms OK

Lördagen den 15:e september 2018

**TÄVLINGSARENA:** Ellboda i Vaxholm, Bogesundslandet. Norr om Stockholm

**TERRÄNG:** Måttlig kupering med detalj fattiga höjder och lättlöpt terräng. Framkomligheten är mestadels mycket god. I huvudsak tall och granskog.

**VÄGVISNING:** Från väg 274 mot Vaxholm. Bussar ska anmälas i förväg till [info@okosteraker.se](mailto:info@okosteraker.se). Samåk för miljöns skull.

**ALLMÄNNA FÄRDMEDEL:** Kolla [sl.se](http://sl.se). Station Ellboda friluftsgård.

**KARTA:** Skala 1:10 000, D/H60- 1:7 500. Nyritad 2017.

**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 + 100 kr/extra löpare*	Kl. 11:00
H15-20	4,5 km	3,5 km *	6,0 km		
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 inskolningskavlen får "skugga" medfölja på samtliga sträckor.

\*\*\*Anmälningsavgiften faktureras i efterskott.

Klasser Medeldistansen		Avgift	Första start
D/H 21	Banlängder enligt SOFT's tävlingsregler.	130 kr	Kl. 10:00 (lottad)
D/H 35-90	Sammanslagning/delning vid behov	130 kr	Fri start Kl 10:00-12:00
ÖM1	2,0 km (vit, nybörjare)	t.o.m. D/H17 70kr D/H17- 130 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 9/9 kl23:59. Efteranmälan senast onsdag 12/9 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.

**STARTLISTA OCH PM:** Eventor

**BANLÄGGARE:** Torbjörn Berntstedt

**TÄVLINGSLEDARE:** Tomas Albinsson, 070-6620716

**UPPLYSNINGAR:** [info@okosteraker.se](mailto:info@okosteraker.se)