



INBJUDAN CENTRUM TEAM SPRINT

Torsdag 6 juni 2019
Ånghästuparken, Södermalm

Välkomna till årets upplaga av sprintstafetten Centrum Team Sprint! I år välkomnar vi er innanför tullarna, i hjärtat av Södermalm. 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

Ånghästuparken på Södermalm. Snitsel från uppgången vid Zinkensdamms tunnelbana och Stockholms Södra (västra uppgången). 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. Karta över TC och tävlingsområdet 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: 120 kr (sammanlagd ålder max 20 år, motsvarande vit svårighetsgrad)

D24 resp H24: 120 kr (sammanlagd ålder max 24 år, motsvarande gul svårighetsgrad)

D28 resp H28: 120 kr (sammanlagd ålder max 28 år)

D32 resp H32: 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 2003 räknas som 16 år, alla födda år 1985 som 34 år osv.

Skuggning tillåten i klass HD20.

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

Nytt för 2019 är att anmälan inklusive lagnamn görs via Eventor. Ordinarie anmälan sker senast torsdag den 30 maj kl. 23.59. Det är tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar.

Efteranmälan

Efteranmälan sker mot 50 procent högre avgift senast söndag den 2 juni kl. 23:59. Observera att efteranmälda lag kan få kartor utskrivna från vanlig skrivare. Ändring i laguppställning kan göras via e-post senast den 3 juni kl. 23.59 till tavling@centrumok.se.

Karta

Östra halvan (Södra station) ritad 2019 av Joel Berring. Västra halvan (Tantolunden) ritad 2013 av Oskar Karlin och reviderad 2017 av Mårten Boström. Skala 1:4 000, 2,5 m ekvidistans, sprintnorm. Utskriven på SOFT-certifierad skrivare hos BL-Idrottsservice.

Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet består mestadels av stadsterräng med hård markbeläggning, men mjuka parkområden och mjuka branta skogssluttningar är också vanligt förekommande. Hällar och berg i dagen förekommer i mindre utsträckning inom tävlingsområdet. Visa hänsyn till boende och nationaldagsflanörer. De yngsta klasserna passerar inga trafikerade vägar. Övriga klasser passerar endast sparsamt trafikerade gator.

Klädsel och skorekommendation

Valfri klädsel på benen. Skor med kraftig gummidobb rekommenderas. Skor med metalldubb är **inte** tillåtet.

Stämplingssystem

Sportident. Hyra av SI-pinne, 20 kr. Ange i anmälan om du önskar hyra pinne. Löpare som inte uppger SI-nummer i samband med anmälan blir automatiskt tilldelad hyrpinne. Borttappad SI-pinne debiteras med 375 kr.

Servering

Marka med hembakat och lättare förtäring. Vi tar kontanter och Swish. Nytt för 2019 är att markan är helt vegetarisk!

Omklädning/dusch

På arenan tillhandahålls inga dusch- eller omklädningsmöjligheter.

Banläggare

Kristina Aspvall och Jonas Kjäll

Banktrollant

Malin Annegård

Tävlingsledare

Elin Thyr

Tävlingskontrollant

Daniel Lind

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

VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2019!