

Sprint-KM

11 maj 2019

Samling

Rudan, Haninge SOK's klubbstuga. Se karta: <https://goo.gl/maps/PX7ZRVajr5NoQKq86>

Kommunalt (SL)

Pendeltåg till Handen, sedan 500 m gång söderut.

Parkering

Längs Rudanvägen i anslutning till klubbstugan.

Anmälan

Anmälan sker via Eventor senast 9 maj 23:59. Efteranmälan på plats i mån av kartor.

De som ej är medlemmar i OK Södertörn betalar 75 kr innan start med kort, Swish eller kontanter.

Klasser & banlängder

H21	3,5 km	D21	3,0 km
H20	3,5 km	D20	3,0 km
H18	3,0 km	D18	2,5 km
H16	2,5 km	D16	2,0 km
H14	2,0 km	D14	2,0 km
H12	1,5 km	D12	1,5 km
H10	1,5 km	D10	1,5 km
H35	3,0 km	D35	2,5 km
H40	3,0 km	D40	2,5 km
H45	2,5 km	D45	2,0 km
H50	2,5 km	D50	2,0 km
H55	2,5 km	D55	2,0 km
H60	2,0 km	D60	1,5 km
H65	2,0 km	D65	1,5 km
H70	1,5 km	D70	1,5 km
H75	1,5 km	D75	1,5 km
H80	1,5 km	D80	1,5 km

ÖM7 3,0 km
ÖM5 2,5 km
ÖM3 2,0 km
ÖM1 1,5 km

Start	Första start kl. 14:00 Avstånd till start är ca 850 m
Karta	Torvalla, ekvidistans 2 m, skala 1:5 000
Terräng	Höghusområde med inslag av park och skogsområden. En relativt trafikerad väg löper genom området, men endast de längre banorna passerar denna.
Sprintregler	Sprintreglerna gäller, se separat dokument på Eventor.
Klädsel	Heltäckande klädsel är ej nödvändigt.
Mål	Utbrutet mål ca 850 m (samma plats som starten), glöm inte att stämpla ut när du kommer tillbaka!
Omklädning	Omklädningsrum och bastu finns i klubbstugan. Vid fint väder rekommenderas bad i Rudansjön!
Lunch	Anmälan till lunch görs genom en tilläggsaktivitet i Eventor, lunch ingår för medlemmar i OK Södertörn. Kontakta oss om du har behov av specialkost
Kontakt	Tobias Karlsson, 073-839 86 93 eller tobias.karlsson@lojp.se Banläggare: Oskar Forsberg

Varmt välkomna!

Missa inte heller att anmäla dig till
förmiddagens långdistans

The logo for LÖJP (Löp i Östergötland) is displayed in white text on an orange background. The letters are bold and stylized, with the 'L' and 'P' being particularly prominent.