



OK Österåker inbjuder till den 52:a
ÖSTERÅKERSKAVLEN
&



Individuell Medeldistans
Söndagen den 22:a september 2019

TÄVLINGSARENA: I skogen intill Hakungekrossen i Österåkers kommun. Norr om Stockholm

TERRÄNG: Svag till måttlig kuperad terräng. Förutom mestadels detaljrika höjdparter finns en stigrik tallhed i området.

VÄGVISNING: Från väg 276. Bussar ska anmälas i förväg till info@okosteraker.se. Samåk för miljöns skull.

ALLMÄNNA FÄRDMEDEL: Begränsat se sl.se.

KARTA: Skala 1:10 000, D/H45- 1:7 500. Nyritad 2019

KLASSINDELNING RAK 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	Kl. 11:00
H15-20	4,5 km	3,5 km *	6,0 km	+ 100 kr/extra löpare*	
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.

***Anmälningavgiften faktureras i efterskott.

KLASSER MEDELDISTANSEN		Avgift	Första start	
D/H 21	Banlängder enligt SOFT's tävlingsregler.	120 kr	Kl. 10:00 (lottad)	
D/H 35-90	Sammanlagning/delning vid behov	120 kr		
ÖM1	2,0 km (vit, nybörjare)	t.o.m. D/H17 65 kr (Direktanm.70 kr)	Fri start Kl 10:00-12:00	
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)			
ÖM10	4,4 km (lila, medelsvår)			
Inskolning	1,5 km (grön, nybörjare)			
				D/H17- 120 kr (Direktanm.150 kr)

ANMÄLAN/EFTERANMÄLAN: Via Eventor. Ordinarie senast söndag 15/9 kl. 23:59. Efteranmälan senast onsdag 18/9 kl. 23:59, 50% förhöjd avgift. Öppna motionsklasser anmälan på plats kl. 09:30-11:45.

STÄMPLINGSSYSTEM: SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka å 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras 400 kr. SportIdent-pinnar t.o.m. version 11 kan användas.

PARKERING: 800-1500m till skogs-TC, varav 800m på stig som inte medger barnvagnar. TC till start 100m.

SERVICE PÅ ARENAN: Varmdusch utomhus, cafeteria, miniknat, första hjälpen, sportförsäljning.

STARTLISTA OCH PM: Eventor

BANLÄGGARE: Tomas Albinsson och Erik Andersson

TÄVLINGSLEDARE: Torbjörn Gillsparr och

Isabelle Sjöberg

UPPLYSNINGAR: info@okosteraker.se

**Snarlik terräng och
en av arrangörerna för:**

Natt-SM 17 april 2020
STOCKHOLM

© Rännöli

Träningspaket i
Vaxholm/Åkersberga

www.nattsm2020.se