

**IFK Lidingö SOK inbjuder till  
Sprintheleg 2022  
lördagen 21 maj  
söndagen 22 maj  
på Lidingö**



Välkommen till vår sprintheleg med två separata tävlingar.  
För din bekvämlighet har vi fria starttider inom det tidsintervall du väljer.  
Lördagens banor är av traditionell sprintkaraktär. Söndagens banor har stort inslag av skogssprint.

<b>Tävlingsklasser</b>	H/D10, 12, 14, 16, 20, 21, 40, 50, 60, 70, 80
<b>Inskolningsklass</b>	
<b>Öppna motionsklasser</b>	Mycket lätt 1,5 km Medelsvår 1,5 km Svår 3 km
<b>Banlängder och profiler</b>	Enligt SOFT:s tävlingsregler.
<b>Anmälan</b>	Via Eventor. Anmälan senast söndagen den 15 maj kl 23.59 Deltagare med eget Sportidentnummer anger detta vid anmälan. I och med anmälan godkänns publicering av deltagande och resultat på internet. Vid anmälan väljer du klass och önskat startintervall. Varje tidsintervall har ett begränsat antal platser. Arrangören förbehåller sig rätten att flytta anmälda deltagare till ett annat tidsintervall vid behov.
<b>Efteranmälan</b>	Senast onsdagen den 19 maj kl 23.59.
<b>Avgifter</b>	Ungdom t o m 16 år 70:-. Övriga 120:-. Efteranmälan plus 50%. Avgift för Sportidentbricka 30:- tillkommer för de deltagare där bricknummer inte angivits eller som hyr bricka. Avgifterna till klubbanslutna faktureras i efterhand. Övriga liksom löpare som tävlar för en utländsk klubb betalar på plats (Swish).
<b>Direktanmälan</b>	I öppna klasser. Betalning med Swish.
<b>PM, Resultat</b>	Publiceras på Eventor..
<b>Kollektivtrafik</b>	Buss 204 eller 212 från Ropsten till Hembyvägen. För tider se sl.se
<b>Parkering</b>	Röd skärm på vägen mot Bosön 500 m från Arenan. P-avgift 30:-. <b>Värna om miljön –samåk!</b>
<b>Start</b>	Första start kl 10.00. Fri minutstart inom respektive startintervall.
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident (ej touch free) används i samtliga klasser.
<b>Karta</b>	Ritad 2021/22 enligt ISprOM 2019. Skala enligt uppgift i PM (1:4 000 eller 1:3 000)

<b>Terräng</b>	Området består huvudsakligen av småhusbebyggelse med smärre skogsområden. Söndagens banor har ett större inslag av skogssprint.
<b>Service</b>	Toaletter vid arenan. Ingen dusch. Enklare servering.
<b>Tävlingsledare</b>	Lennart Brattgård
<b>Banläggare</b>	Synnøve Bråthen, Rasmus Palmqvist Aslaksen
<b>Tävlingskontrollant</b>	Tapani Mattus
<b>Bankontrollant</b>	Hans Tarandi
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:lennart@brattgard.se">lennart@brattgard.se</a> , tel. 070-543 8291

**VARMT VÄLKOMNA**

