



OK Ravinen och Haninge SOK bjuder in till Hemfosadubbeln 29-30 april

OK Ravinen arrangerar Medeldistans lördag 29 april med elitklasser

Haninge SOK arrangerar Långdistans söndag 30 april

Samling: Tävlingsarenan är vid Hemfosa Islandcenter. Vägvisning efter Sorundavägen mellan Tungelsta och Grödbby

Anmälan: Sker via Eventor till respektive tävling. Ordinarie anmälan t.o.m. söndag 23 april, eller efteranmälan t.o.m. onsdag 26 april.

Kommunikationer: Tävlingsarenan nås enklast med pendeltåg till Hemfosa station. Se www.sl.se för tidtabell. Avstånd pendeltågstation-arena 600 m.

Parkering: Begränsat utrymme, åk gärna pendeltåg. Parkeringsavgift 50 SEK.

Klasser: Se Eventor för detaljer.

Öppna klasser: Se i Eventor vilka öppna klasser som erbjuds.

Banlängder enligt [SOFTS rekommendationer](#).

Avgifter: Föranmälan för Elitklasser 200 SEK, Vuxna 150 och Ungdomar 80. Efteranmälan mot 50% höjd avgift.

Anmälan på plats: Öppna klasser: Vuxna 200 SEK, Ungdom 80 SEK

Starttid:

Lördag: Första start kl 11:00. Max 700 m till start. Fria starttider förutom i elit- och ungdomsklasserna.

Söndag: Första start 10:00. Max 700 m till start. Fria starttider förutom i D/H18, D/H20, D/H21 och ungdomsklasserna.

Stämpling/SI: Tävlingen använder Sportident som stämplingssystem. Om löparen ej registrerar egen bricka vid anmälan kommer löparen att tilldelas en hyrbricka

Avgift för hyrbricka är 50 kr. Ej återlämnad bricka debiteras 600 kr.

Karta: Hemfosa Väst, reviderad vintern 2022. Ekvidistans 5 m.



Kartskala

Lördag:

- 1:10 000 i klasserna D/H16-40.
- 1:7 500 i D/H10-14, D/H45 och äldre, samt i öppna klasser

Söndag

- 1:15 000 i klasserna D/H18-21.
- 1:10 000 i D/H16, D/H35-40, samt i den öppna klassen Svår 7 km.
- 1:7 500 i D/H10-14, D/H45 och äldre, samt i alla öppna klasser utom Svår 7 km.

Dusch: Ingen dusch vid arenan. Ombytestält kommer finnas. Det finns möjlighet att duscha i Haninge SOK klubbstuga för de som önskar, som har gångavstånd från Handen station.

Servering: En servering kommer erbjudas.

Miniknat: Kommer finnas, 40 SEK/barn

Banläggare:

Jacob Lindstam, OK Ravinen, lördag

Joakim Skärlén, Haninge SOK, söndag

Tävlingsledare:

Ola Kåberg, OK Ravinen, lördag

Susanne Hartley, Haninge SOK, söndag