



INBJUDAN



TILL RAVINENS TREKVÄLLARS 3-5 JULI 2023

Arena: Tävlingsarenan ligger i anslutning till Ravinens klubbstuga vid Hellasgården, på höger sida av Ältavägen om du kommer från city.

Anmälan: Sker via anmälningssystemet Eventor. Ordinarie anmälan t.o.m. måndag 26 juni, eller efteranmälan t.o.m. torsdag 29 juni. I öppna klasser kan du direktanmäla dig på plats på tävlingsdagen. **OBS! Kom ihåg att anmäla dig till varje etapp (särskild förklaring om detta finns separat)!**

Transport: Tävlingsarenan nås enklast med buss 401 från Slussen, avstigning vid Hellasgården. Avgång var tionde minut, ca 15 minuters resa. Det går även buss från Handen, Tyresö och Nacka Forum, se sl.se för tidtabell. Cykel är ett utmärkt alternativ. Den fina cykelbanan Sickla-Älta rekommenderas. Det är också tillåtet att ta sig till arenan med cykel från alla håll förutsatt att resan görs för att ta sig till arenan direkt.

Bilparkering: I mån av plats på Hellasgårdens stora parkeringsplats, betala ordinarie parkeringsavgift.

Klasser: DH10-DH90, Inskolning och flera olika öppna motionsklasser enligt SOFTs riktlinjer.

Avgifter: Ordinarie tävlingsavgift för vuxna i ålderklasser och öppna motionsklasser är 120kr per etapp. För ungdomar är avgiften 70kr. (360kr resp 210kr för tre etapper). Efteranmälan mot 50% höjd avgift. Icke-klubbanslutna ska betala anmälningavgift i sekretariatet före start.

Direktanmälan öppna banor: Anmälan på plats i öppna klasser kan göras på arenan 17.00-19.00 och start kan ske 17.30-19.30. Avgift för direktanmälan är 150kr per dag för vuxna och 70kr för ungdomar.

Etapper: Tävlingen består av tre etapper där sammanlagd tid ger totalresultatet (endast tävlingsklass). Etapp 1 och 3 är långdistans, etapp 2 är medeldistans.



Start: Valfri starttid på hel minut i alla klasser mellan 17.30 - 19.30. Målgång senast 20.45, då målet stänger. Utbrutet mål kan förekomma.

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 50kr/dag. Ej återlämnad bricka debiteras 600kr.

Karta: Nackareservatet-Erstavik enligt ISOM2017-norm. Skala 1:10 000 för HD16-HD40, skala 1:7 500 för övriga. Ekvidistans 5m. kodsiffror tryckta på kartan bredvid kontroll-nummer.

Servering: Servering med både drycker, godsaker och mer matiga alternativ erbjuds.

Ombyte/dusch: Begränsad omklädning + dusch finns i eller i anslutning till Ravinens klubbstuga

Övrig info: Miniknat kommer att ordnas.

Banläggare: Vendela Rundström

Tävlingsledning: Ulf Lennheden
Mikael Nyström
Bitr. Anette Önerud
Bitr. Ola Käberg

Kontakt: e-kansli@ravinen.org
Telefon Ulf Lennheden 070-337 89 31

Varmt välkomna!

