



PM



TILL RAVINENS TREKVÄLLARS 3-5 JULI 2023

Arena: Tävlingsarenan i anslutning till Ravinens klubbstuga vid Hellasgården, på höger sida av Ältavägen (från city).

Transport: Tävlingen nås enklast med buss 401 från Slussen, avstigning 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. Även tillåtet att ta sig tävlingen från alla håll förutsatt att färden görs till arenan direkt.

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

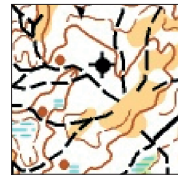
Klasser: DH10-DH85, U1-U3, Inskolning och öppna motionsklasser: mycket lätt 2km/4km, lätt 2,5km/5km, medelsvår 3km/5km & svår 3km/5km/7km (ej 7km på E2)

Direktanmälan öppna banor: Anmälan på plats i inskolning och öppna motionsklasser 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.

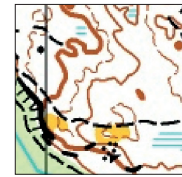
Etapper: Tävlingen består av tre etapper där sammanlagd tid ger totalresultatet (endast tävlingsklass). Det går även att delta på enstaka etapp utan totalresultat. Etapp 1 och 3 är långdistans, etapp 2 är medeldistans.

Karta: Utsnitt Nackareservatet-Erstavik, ritad av Fredrik Ahnlén 2018-19, samt reviderad 2023 av Mårten Boström. Skala 1:10 000 för HD16-HD40 & Svår 7, skala 1:7 500 för övriga. Ekvidistans 5m. Kodsiffror tryckta på kartan bredvid kontroll-ring. Ingen lös kontrolldefinition.

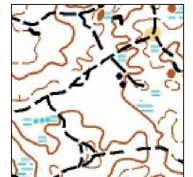
Terräng: Måttligt kuperad Stockholmsterräng med god framkomlighet, för de längsta banorna kan starkare kupering och försämrad framkomlighet förekomma. Det finns ett rikt stignät på alla etapper, från stora motionsspår till små otydliga stigar. Även om vissa områden kan tolkas som enkla på kartan, i och med det rika stignätet, är det lätt att bli förvirrad av stigarna och därför mer värt att orientera på andra terrängföremål. Skogen i Nackareservatet är riktigt fin så här års, därför utlovas fina terrängupplevelser och även fina vyer från utsiktsplatser.



E1 - Ulvsjöbladet



E2 - Dammtorp



E3 - "Masterna"

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.

Start: Valfri starttid på hel minut i alla klasser mellan 17.30 - 19.30 med startstämpling. Målgång senast 20.45, då målet stänger. Utbrutet mål förekommer på etapp 2-3 för att skapa bättre banor till alla klasser.

Avstånd till start:

Etapp 1: 1 600m

Etapp 2: 1 400m

Etapp 3: 700m

Avstånd utbrutet mål:

Etapp 2: 1 500m

Etapp 3: 700 m

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

Ombyte: Begränsad omklädning finns i eller i anslutning till Ravinens klubbstuga. Tyvärr kan vi inte erbjuda dusch pga. nyligen upptäckta problem med rören i stugan.

Övrigt: Miniknat kommer att ordnas.

OBS! Många banor passerar nära golfbanor under E2. Dessa är markerade som förbjudet område på kartan, vänligen respektera detta och gena inte över banorna.

Banläggare:

Vendela Rundström

Bankontrollant: Ruslan Glebov

Tävlingsledning:

Mikael Nyström, Ulf Lennheden
och Anette Önerud

Kontakt: e-kansli@ravinen.org

Telefon Mikael Nyström 070 - 319 02 34

Varmt välkomna!