



# INBJUDAN

## CENTRUM TEAM SPRINT

Fredag 13 augusti 2010  
Lappkärrsberget

**Vi följer upp 2009 års succékoncept sprintstafett med Centrum Teamsprint 2010.**

Tävlingsformen visade sig både vara spännande för deltagarna, där några av favoritlagen föll för trycket och för publiken, som nästan hela tiden kunde ha koll på lagen. Precis som inom skidsporten avgörs en Teamsprint med två löpare i varje lag, som tillsammans springer 4 sträckor. Sammanlagda längden på en löpares två sprintbanor är ungefär samma som en vanlig medeldistansbana.

Klasser	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Avgift
Mix (ny klass!): (En herr, en dam)	3 km	2 km	2 km	3 km	200:-/lag
Herr – öppen: (Fri sammansättning)	3 km	2 km	2 km	3 km	200:-/lag
Dam – öppen: (Fri sammansättning)	2,2 km	1,2 km	1,2 km	2,2 km	200:-/lag
D26 & H26: (sammanlagd ålder max 26 år)	1,5 km	1 km	1,5 km	1,5 km	100:-/lag
D34 resp H34: (sammanlagd ålder max 34 år)	2,2 km	1,2 km	1,2 km	2,2 km	100:-/lag
Veteranklasser: H/D (sammanlagd ålder minst 90 år, damers ålder uppräknas med 10 år. I övrigt inga begränsningar)	2,2 km	1,2 km	1,2 km	2,2 km	200:-/lag

Alla banlängder är preliminära. Exakta längder anslås i PM.

### Första start 18.00

#### Obs!

Precis som i vanliga stafetter förekommer spridningsmetoder (gaffling) i alla ovanstående klasser. Notera att t.ex. alla som är födda 1997 räknas som 13 år. Alla födda 1979 som 31 år – och så vidare!

#### Direktanmälan

Utöver tävlingsklasserna finns 3 individuella klasser för direktanmälan. (föranmälan ej möjlig till dessa klasser).

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom	Pinne-hyra
Öppen 2	2 400 m	Grön/Gul	80 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen 5	3 500 m	Orange/Röd	80 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
Öppen 8	4 700 m	Violett/Blå	80 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr

## **Samling**

Tunnelbana Universitetet, därefter ca 750 meters gångväg (snitslad) till tävlingscentrum vid kårpuben på Lappkärrsberget.

## **Omklädning/dusch**

Omklädning och dusch i Stockholms Studenters IF:s anläggning Frescatihallen (ca 550 meter från arenan) eller bad i havet (Lilla Värtan, ca 400 meter).

## **Kollektivtrafik**

Eftersom Centrum OK är en kollektivtrafik-främjande klubb uppmanas alla deltagare i möjligaste mån ta sig till och från tävlingen till fots, per cykel eller med kollektivtrafik.

Resor inom Stockholms län: [www.sl.se](http://www.sl.se)

Resor inom Mälardalen: [www.timinfo.se](http://www.timinfo.se)

Resor från övriga Sverige: [www.resrobot.se](http://www.resrobot.se)

## **Parkering**

Allmänna parkeringar finns på Universitets-området och vid bostadsområdet Lappkärrsberget. Ordinarie regler för parkering gäller, läs skyltar för information om regler och avgifter.

## **Anmälan**

Klubben tillhanda senast senast **SÖNDAG 8 augusti 2010**. I första hand via [www.centrumok.se](http://www.centrumok.se). Det är fullt tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar.

**OBS!** Eventor kan ej användas pga. tekniska begränsningar! I och med anmälan godkänner de tävlande att start- och resultatlistor publiceras på [centrumok.se](http://centrumok.se), i media, samt hos tredje part, t.ex. Svenska Orienteringsförbundet.

## **SPORT-ident**

Hyra av si-pinne 20 kr. Ange i anmälan vilka som önskar hyra pinne. Lag/Sträcka som inte uppger si-nummer i samband med anmälan blir automatiskt tilldelade hyrbricka.

## **Laguppställningar/SI-pinnar**

Om ordinarie anmälan ej innehåller löparnamn och Sportident-bricknummer skall dessa kompletteras senast onsdag 11 augusti kl. 21.00, via e-post, [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se). Om bricknummer ej då är anmält tilldelas hyrbricka. Bricknumret är knutet till sträckan, inte till löparen.

Efter denna tidpunkt tas endast namnändringar emot. Brickbyte kan enbart ske till hyrbricka fram tills en timma före start på tävlingsdagen.

## **Efteranmälan**

Mot 50% högre avgifter (150/300 kr) senast onsdag 11 augusti kl. 23.59. Efteranmälda lag som ej uppger Sportident-bricknummer tilldelas hyrbricka.

Ett begränsat antal efteranmälningar kan i undantagsfall tas emot på tävlingsplatsen under lördagen i mån av plats i respektive klass. Namnbyte är möjligt under lördagen fram tills en timma före start.

Alla ändringar enligt ovan angivna regler tas emot per e-post: [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se)

## **Matchmaking**

Löpare som önskar hjälp att finna lämplig lagkamrat kan anmäla detta till e-postadressen ovan. Om/när ett lag skapats gäller dock samma anmälningsregler som för övriga lag.

## **Avgifter**

Startavgifter framgår av tabellerna ovan och faktureras klubbarna i efterhand. Internationella och klublösa deltagare betalar kontant till tävlingskassören på plats!

## **Karta**

Nyritad sprintkarta över Lappkärrsberget, samma karta som används vid Nordic Orienteering Tour i juni. Skala 1:4 000. För kartprov och mer utförlig information om kartan, håll utkik på [centrumok.se](http://centrumok.se)!

**Terrängbeskrivning**

Lättlöpt område med hyreshus blandat med kuperade skogspartier.

**Kringarrangemang**

Servering av mat och dryck erbjuds under hela kvällen. Speaker och DJ ramar in tävlingen och efter sista målgång förvandlas markan till en bar där vi serverar olika drycker till "After Run"-priser. Koppla av och umgås över klubbgränserna! Öppet för alla, även för de som inte har sprungit!

**Lagändringar**

Namnändringar inlämnas senast 12.30 tävlingsdagen till deltagarservice.

**Nummerlappar**

Bäres av samtliga lag. Lagen hämtar själva ut sina nummerlappar i anslutning till direktanmälan. Nummerlapp får ej vikas med hänsyn till våra sponsorer.

**Priser**

Till de bästa lagen i varje klass. Inga priser i de öppna individuella klasserna.

**Banläggare**

Oskar Karlin och Joel Berring.

**Tävlingsledare**

Frida Holmberg, 073-6551512

För övriga upplysningar hänvisas till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se) samt hemsidan: [www.centrumok.se](http://www.centrumok.se)

**VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2010!**