



INBJUDAN

CENTRUM TEAM SPRINT

Lördag 1 oktober 2011
Hammarbybacken

Nu är det snart dags för Centrum Team Sprint 2011

Här är tävlingen där du har chansen att ta revansch! Med lag om två personer och 4 sträckor, springer varje person två sträckor. Om du är missnöjd med första sträckan, kan du komma igen på den andra! En sträcka går i typisk stads-sprintmiljö och en sträcka i närskog. Sammanlagda längden på en löpares två sprintbanor är ungefär samma som en vanlig medeldistansbana.

I tävlingen som går av stapeln för tredje året i rad, har visat sig vara spännande både för deltagarna och publiken, ung som gammal. Varmt välkomna!

Klasser	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Avgift
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
Mix: (En herr, en dam)	3 km	2 km	2 km	3 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
Motion: (Lättare bana. Fri samman- sättning beträffande ålder och kön)	2,2 km	1,2 km	1,2 km	2,2 km	100:-/lag

Alla banlängder är preliminära. Exakta längder anslås i PM.

Obs!

Precis som i vanliga stafetter förekommer spridningsmetoder (gaffling) i alla ovanstående klasser. Notera att t.ex. alla som är födda 1998 räknas som 13 år. Alla födda 1981 som 30 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
ÖM 2	2 500 m	Vit	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
ÖM 5	3 500 m	Orange	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr
ÖM 8	4 500 m	Blå	90 kr	50 kr (upp till 16)	20 kr

Start

Alla stafettklasser har gemensam start mellan 15:00 och 15:30. Olika starttider för de olika klasserna. Exakt starttid för respektive klass meddelas i PM. Direktanmälan har start mellan 15:00 och 16:00.

Samling

Vid Hammarbybackens fot, liftstationen. Snitslad gångväg från tvärbanas hållplats Sickla kaj.

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. Bor ni långt från stan är ett tips att ta bilen till någon av stadens infartsparkeringar och åk resterande bit med SL! Närmaste hållplats är Sickla kaj. Därifrån snitslat till TC.

Resor inom Stockholms län: www.sl.se

Resor inom Mälardalen: www.timinfo.se

Resor från övriga Sverige: www.resrobot.se

Omklädning/dusch

Omklädning kommer att erbjudas i närliggande lokal. Vid fint väder kan också ett dopp i Siklasjön rekommenderas. Våtklut för den okräsne.

Parkering

Allmänna parkeringar finns inom Hammarby Sjöstad-området, dock starkt begränsat. Ordinarie regler för parkering gäller, läs skyltar för information om regler och avgifter. Parkeringen tillhörande Hammarbybacken, samt anslutande väg, nyttjas för arrangemanget och är stängd för deltagares bilar.

Anmälan

Arrangören tillhanda senast senast **söndag 25 september 2011 klockan 23.59**. Anmälan görs via 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 www.centrumok.se, i media, samt hos tredje part, t.ex. Svenska Orienteringsförbundet.

Stämplingssystem: 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 hyrpinne.

Efteranmälan

Mot 50% högre avgifter (150/300 kr) senast onsdag 28:e september kl. 23.59. Efteranmälda lag kan få springa på kartor utskrivna på skrivare på TC. Ett begränsat antal efteranmälningar kan tas emot på tävlingsplatsen under lördagen i mån av klass. Namnbyte är möjligt under lördagen fram tills en timme före start, men helst via e-post så tidigt som möjligt: tavling@centrumok.se.

Matchmaking

Löpare som önskar hjälp att finna lämplig lagkamrat kan anmäla detta till tavling@centrumok.se. Lyckade matchningar meddelas via mail och i startlistorna. 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. Kartkuvert delas inte ut till dessa utan betalning.

Karta

Nyreviderad karta med sprintnorm över Hammarby Sjöstad och delvis över Nackareservatet. Skala 1:5 000. Kartorna är tryckta av BL-Idrottservice för hög kvalitet.

Terrängbeskrivning

Lättlöpta områden med hyreshus men även rejält kuperad, men lättlöpt skogsterräng.

Kringarrangemang

Servering av mat och dryck erbjuds under hela eftermiddagen. 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!

Nummerlappar

Bäres av samtliga lag. Lagen hämtar själva ut sina nummerlappar i sekretariatet. 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.

Tävlingsledare

Jakob Larsen, 073-6602347

För övriga upplysningar hänvisas till tavling@centrumok.se samt hemsidan: www.centrumok.se

VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2011!