



# INBJUDAN CENTRUM TEAM SPRINT

Onsdag 15 maj 2013  
Skansen

Centrum OK bjuder in till vårens utmaning: sprintstafetten Centrum Team Sprint på Skansen!

Två löpare tävlar tillsammans och springer två sträckor var. En sträcka går inne på Skansen och en sträcka i Manillaskogen utanför. Den sammanlagda längden på en löpares två banor är ungefär som en medeldistansbana.

Tävlingen passar unga och gamla, män och kvinnor, erfarna orienterare och nybörjare. Vi repeterar fjolårets succé med flera olika ungdomsklasser.

Klasser	Sträcka 1	Sträcka 2	Sträcka 3	Sträcka 4	Avgift
Herr – öppen: (Fri sammansättning)	3 km	2 km	2 km	3 km	220:-/lag
Dam – öppen: (Fri sammansättning)	2,5 km	1,2 km	1,2 km	2,5 km	220:-/lag
Mix: (En herr, en dam, fri ålder)	3 km	2 km	2 km	3 km	220:-/lag
HD20: (sammanlagd ålder max 20 år)	1,3 km	1 km	1 km	1,3 km	110:-/lag
D24 resp H24: (sammanlagd ålder max 24 år)	1,5 km	1 km	1 km	1,5 km	110:-/lag
D28 resp H28: (sammanlagd ålder max 28 år)	1,9 km	1 km	1 km	1,9 km	110:-/lag
D32 resp H32: (sammanlagd ålder max 32 år)	2,2 km	1,2 km	1,2 km	2,2 km	110:-/lag
Mix 90: (Sammanlagd ålder måste överstiga 90. Damer får lägga till 10 år på sin egentliga ålder)	2,5 km	1,2 km	1,2 km	2,5 km	220:-/lag
Mix 110: (Sammanlagd ålder måste överstiga 110. Damer får lägga till 10 år på sin egentliga ålder)	1,9 km	1,2 km	1,2 km	1,9 km	220:-/lag
Motion: (Lättare bana. Fri sammansättning beträffande ålder och kön)	2 km	1,2 km	1,2 km	2 km	110:-/lag

Sammanlagd ålder på de två löparna i laget räknas utifrån födelseår. Dvs alla som är födda 2000 räknas som 13 år, alla födda 1982 som 31 år osv. Alla banlängder är **preliminära**. Exakta banlängder anslås i PM.

## Obs!

Precis som i vanliga stafetter förekommer spridningsmetoder (gaffling) i alla ovanstående klasser utom HD20, H/D24 och motion.

## Motionsorienteringsarrangemang

Utöver stafettklasserna finns motionsorientering med tre individuella klasser för direktanmälan. Föranmälan ej möjlig till dessa klasser. Passa på och spring på Skansen, man vet inte när det är möjligt nästa gång!

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad	Avgift, vuxen	Avgift, ungdom
ÖM 2	2,5 km	Vit	100:-	50:- (upp till 17 år)
ÖM 5	3,5 km	Orange	100:-	50:- (upp till 17 år)
ÖM 8	4,5 km	Blå	100:-	50:- (upp till 17 år)

## Start

Första start stafetten ca 18:00. Sista start c:a 18:40. Olika starttider för de olika klasserna i stafetten. Exakt starttid för respektive klass meddelas i PM. För motionsorientering gäller fri start kl 18:00-19:00.

## Samling och TC

TC är förlagd på gräset vid Bellmansro, i direkt anslutning till spårvagnsstationen med samma namn. OBS: Man skall inte gå in på Skansen-området för att komma till TC. Endast löpare kommer att beträda Skansens område som har stängt för allmänheten under tävlingen.

## Kollektivtrafik

Eftersom Centrum OK är en kollektivtrafik-främjande klubb uppmanas alla deltagare att i möjligaste mån ta sig till och från tävlingen till fots, per cykel eller med kollektivtrafik (spårväg till Bellmansro). Bor ni långt från stan är ett tips att ta bilen till någon av stadens infartsparkeringar och åk resterande bit med SL. Resor inom Stockholms län: [www.sl.se](http://www.sl.se), resor inom Mälardalen: [www.timinfo.se](http://www.timinfo.se)

## Anmälan

Anmälan görs på [www.centrumok.se](http://www.centrumok.se) senast onsdag den 8 maj 2013 klockan 23.59. Det är tillåtet att bilda lag bestående av löpare från olika klubbar.

## Efteranmälan

Mot 50% högre avgifter senast söndag den 12 maj kl. 23.59. Efteranmälda lag kan få springa på kartor utskrivna på vanlig skrivare. Alla namnbyten görs via e-mail senast söndagen den 12:e maj kl 23:59 till [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se).

## Stämplingssystem: SPORT-ident

Hyra av SI-pinne 20 kr. Ange i anmälan om någon önskar hyra pinne. Lag/sträcka som inte uppger SI-nummer i samband med anmälan blir automatiskt tilldelade hyrpinne.

## Karta

Ritad 2013. Kartorna är tryckta av BL-Idrottsservice.

## Servering och after-run

Javisst! Sedvanlig marka för alla, och "after-run" i öltält med musik för alla över 18 år. Vi hoppas på en varm vårväll.

## Omklädning/dusch

Nej. Vi rekommenderar att ta med våtklut och torrt ombyte.

## Terrängbeskrivning

Lättlöpta områden från hela landet samt måttligt till medel-kuperad närskog.

## Banläggare

Oskar Karlin

## Tävlingsledare

Jonas Halai, 0707-186442.

För övriga upplysningar vänligen kontakta [tavling@centrumok.se](mailto:tavling@centrumok.se) alternativt se hemsidan: [www.centrumok.se](http://www.centrumok.se)

**VARMT VÄLKOMNA TILL CENTRUM TEAM SPRINT 2013!**