

Nordronaklassikern 2009

SKIDOR - ORIENTERING - TERRÄNGLÖPNING

Nytt för i år: LAGTÄVLING

-
- Start och mål (skidor):** Eljusspåret måltribun på Campus Roslagen i Norrtälje.
- Vägbeskrivning:** Från Stockholm: Följ E18 till Norrtälje. Sväng vänster vid 2:a trafikljuset (ICA-flygfyren finns då på höger sida). Fortsätt rakt fram upp på Campus området. Följ skyltar därifrån.
- Tävlingsdagar:** **Tisdagen den 10 Mars - skidor, Start 19.00**
10 maj - orientering, Start 11.00
10 juni - terränglöpning, första start 18.30
Masstart gäller vid alla deltävlingar.
- Klasser:** Ungdomar (upp till 16år), damer (fri ålder), herrar (fri ålder) och oldboys (50år och äldre) eller LAG.
I LAG-klassen kan laget bestå av ett kompisgäng, företagslag eller klubbtag. Det får gärna vara mixat herrar, damer, ungdom eller oldboys. Ett lag består av tre personer varav de två bästa poängen från varje deltävling räknas.
- Distanser:** **Vid skidtävlingen åker herrar 10km, damer, ungdomar och oldboys 5km.**
Vid orienteringstävlingen är det ca 5km för herrar och 4km för damer, ungdomar och oldboys.
Vid terränglöpningen springer herrar 10km och damer, ungdomar och oldboys 5km.
- Poängberäkning:** 1:a 50p, 2:a 47p, 3:a 45p, 4:a 43p, 5:a 41p, 6:a 40 osv, minst 10 poäng vid fullföljd tävling.
- Anmälan:** Till e-mail; okroslagen@gmail.com eller senast 40 min före start.
- Anmälningsavgift:** 50kr per deltävling, 50kr extra vid anmälan på tävlingsdagen., Lag: 400kr för samtliga deltävlingar och alla lagmedlemmar
- Priser:** Vandringspris till segrande lag och segrarna i herr- och damklassen. Hederspriser till de främsta och diplom till alla som fullföljt alla tävlingar.
- Övrig information:** Se OK Roslagens hemsida www.okroslagen.se

OK Roslagen, NOTE och NIHAB hälsar alla välkomna!