

OK ORION

**inbjuder till
"Vårracet"**

Lördag 21 mars 2009

**Nationell Medeldistans med Elitklasser
Deltävling #1 i Blekingecupen för
HD12-HD16.**

Söndag 22 mars 2009

**Nationell Ultralångdistans
(gäller som Blekinges Ultralång-DM) +
Nationell Långdistans**

**TC: Vassaslätt i orienteringsparadiset
Torhamnslandet,
5 km söder Jämjö**

Klasser Lördag		KLASSER MEDELDISTANS LÖRDAG 21 MARS 2009			
Nationell					
Medeldistans med	H21 Elit		D21 Elit		
Elitklasser	H20 Elit		D20 Elit		
	H18 Elit		D18 Elit		
Banlängder och	H 10	H 40	D 10	D 40	
svårighetsgrader	H 12*	H 45	D 12*	D 45	
enligt SOFTs	H 14*	H 50	D 14*	D 50	
regler.	H 16*	H 55	D 16*	D 55	
	H 18	H 60	D 18	D 60	
	H 20	H 65	D 20	D 65	
	H 21	H 70	D 21	D 70	
	H 35	H 75	D 35	D 75	
		H 80			
	Inskolning		Öppen 1 (vit)		
	U2		Öppen 2 (gul)		
	U3		Öppen 4 (orange)		
	U4		Öppen 5 (röd)		
			Öppen 7 (blå)		
			Öppen 8 (svart)		
*= ingår i Deltävling #1 i Blekingecupen 2009.					
Klasser Söndag		KLASSER ULTRALÅNG SÖNDAG 22 MARS 2009			
Ultralångdistans					
Banlängder och	H 18 Ultralång	13 km	D 18 Ultralång	10 km	
svårighetsgrader	H 20 Ultralång	16 km	D 20 Ultralång	12 km	
enligt SOFTs	H 21 Ultralång	19 km	D 21 Ultralång	14 km	
regler.	H 35 Ultralång	16 km	D 35 Ultralång	10 km	
	H 40 Ultralång	13 km	D 40 Ultralång	9 km	
	H 45 Ultralång	12 km	D 45 Ultralång	9 km	
	H 50 Ultralång	12 km	D 50 Ultralång	8 km	
	H 55 Ultralång	10 km	D 55 Ultralång	8 km	
	H 60 Ultralång	10 km	D 60 Ultralång	6 km	
	H 65 Ultralång	8 km	D 65 Ultralång	6 km	
	H 70 Ultralång	6 km	D 70 Ultralång	5 km	
Gäller som Ultralång-DM för Blekinge men även löpare utanför Blekinge är välkomna att delta.					

Klasser Söndag Nationell Långdistans	KLASSER LÅNGDISTANS SÖNDAG 22 MARS 2009			
	H 10	H 35	D 10	D 35
	H 12	H 45	D 12	D 45
Banlängder och svårighetsgrader enligt SOFTs regler.	H 14	H 55	D 14	D 55
	H 16	H 65	D 16	D 65
	H 18	H 75	D 18	D 75
	H 20	H 80	D 20	
	H 21		D 21	
	Inskolning		Öppen 1 (vit)	
	U2		Öppen 2 (gul)	
	U3		Öppen 4 (orange)	
	U4		Öppen 5 (röd)	
			Öppen 7 (blå)	
			Öppen 8 (svart)	

Motionsklasser

Vi erbjuder ej motionsklasser utan hänvisar till de öppna klasserna.

Öppna klasser

Öppna klasser samt Inskolning går det även att anmäla sig till under tävlingsdagarna på TC. OBS! Endast föransmälan till U-klasserna.

OBS Sportident!!

På söndagen har H21 Ultralång fler än 30 kontroller så SI card 5 kan ej användas i denna klass (använd SI card 6). SI card 9 kan inte användas på denna tävling.

Samling & TC

Hallaslättyckan, 5 km söder Jämjö utmed vägen mellan Jämjö och Torhamn. Vägvisning från E22:an genom Jämjö.

Karta

Vassaslätt: Nyritad/Reviderad av Kenneth Kaisajuntti, 2009. (OBS! 15 000-delen är ritad 2006)

Lördag: 1:5 000 för HD75-HD80
1:10 000 för övriga klasser.

Söndag: 1:15 000 för Ultralång HD18-HD21 och H35 samt långklasserna HD16 till HD21.
1:5 000 för HD75-HD80
1:10 000 för övriga klasser.

Samtliga kartor utom 1:5 000 är offsettryckta.

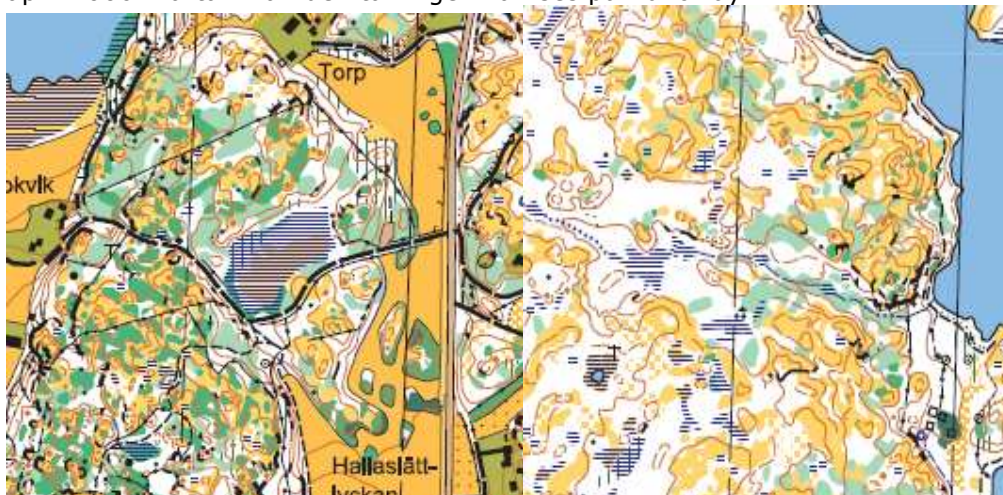
Terräng

Lördagens medeldistans genomförs ett mycket detaljerat område direkt gränsande mot havet. Mycket tekniskt krävande terräng med många branta berghällar, mängder av "tvåstrecks"-mossar och ibland begränsad sikt och framkomlighet mellan de öppna berghällarna.

Söndagens tävling genomförs i Färskesjöreservatet. Här är terrängen mer lättlöpt och mindre kuperad. Detaljrikedom och vildmarkskaraktären kommer dock att sätta löparna på stora prov.

De kortare banorna går båda dagarna i en terräng med många små stigar, krokiga stenmurar och små åkrar.

Söndagens tävlingsområde användes senast vid Sydsvenska Mästerskapen 8-9 april 2006. Kartan från den tävlingen kan ses på Runoway.



Kartprov Lördag

Kartprov Söndag

Martins tränings- & tävlingstips

OK Orions elittränare Martin Söderberg ger varje månad på www.okorion.com i en månadskrönika sin syn på träning och tävling. Säkert kommer det även tips om hur man lyckas i terrängen på Torhamnslandet.

Anmälan

Anmälan skall vara oss tillhanda senast **fredagen den 13 mars** via **KLUBBEN ONLINE – ange bricknummer för SportIdent.**

Efteranmälan

Efteranmälan mot 50 % högre avgift t.o.m. **torsdagen den 19 mars kl 20.00** via **KLUBBEN ONLINE – ange bricknummer för SportIdent .**

Parkering

Parkering vid TC.

Start Lördag

Första start kl 11.00.

Start Söndag

Ultralångklasserna: Gemensam start från kl 09:30.

Övriga klasser: Första start 10:00

Priser

Sedvanligt rikt prisbord + DM plaketter.

Omkl./dusch

Varmvatten utomhus.

Service

Marka. Sjukvård och Barnpassning på TC. Knatteknat under hela tävlingen.



Tävlingsledare/Info	Per-Ivan Engström, Clas Lindell
Banläggare	Lördag: Peter Andersson, Söndag: Niklas Bratt, ansvarig Peter Andersson
Speakers	Peter Andersson, Johan Swartz
Information	Peter Andersson, peterand@telia.com
Sportförsäljning	RA Sport, Hyltebruk, 0345-10028

**VÄLKOMNA TILL TORHAMNSLANDET
ÖNSKAR OK ORION.**