



OK Raseborgs sprintklubbis & sprintmotionsorientering, Tenala kyrkby, söndag 23.3.2025

Detta år ordnas sprintklubbisen innan vårmötet. Efter sprinten finns det möjlighet för dusch och omklädningsrum för dem som vill delta på vårmötet efteråt. Vårmötet börjar kl 13.

Tidtabell, banor, karta och terräng

OK Raseborgs klubbmästerskap i sprintorientering arrangeras vid Höjdens skola i Tenala sö 23.3.2025, adress Kommunalhusvägen 3, 10520 Tenala. Starten är öppen kl. 11.00–12.00, målet stängs kl. 12.30. Alla har samma bana (preliminärt 2,01 km fågelvägen, 2,49 km den kortaste tillåtna ruten, 14 kontroller), men det finns två klasser, H och D: resultat enligt traditionell åldersrespit.

Dessutom har vi öppen sprintmotionsorientering för alla intresserade med två banor: Motion/Kunto (3,13 km fågelväg / 3,69 km den kortaste tillåtna ruten, 13 kontroller) och den redan nämnda Klubbisbanan (2,01 km / 2,49 km, 14 kontroller). Samma tidtabell som för klubbisen: start kl. 11.00–12.00, målet stängs kl. 12.30. Pris: vuxna 8 €, högst 18-åriga juniorer 5 €, OK Raseborgs medlemmar gratis.

För OK Raseborgs medlemmar går det bra att kombinera sprintklubbisen med motionsorientering och på det sättet få en litet längre orienteringsträning, men förutsättningen för klubbmästerskapsdeltagandet är att man först springer klubbisen och först därefter motionsorienterar. (Kontrollerna på Motion/Kunto är delvis samma som på Klubbisbanan, men som helhet är banorna tillräckligt olika varandra att det är meningsfullt att springa båda.) Motionsbanan passar utmärkt för nedjogg efter en hårdare prestation.

Emit-stämpling och Livelox som vanligt: ta med din egen Emit-bricka, men det finns också lånebrickor. Klubbisbanans karta är i skalan 1:4000, ekvidistans 2,5 m. Kartan är i plastpåse, kontrolldefinitionerna är tryckta på kartan och finns även som separata remsor i starten (ta med eget fodral). Skalan för Motion/Kunto är 1:5000.

Anmäl dig gärna senast på fredagkvällen 21.3 antingen via Rastilippu eller via OK Raseborgs kanaler i sociala medier så att vi kan reservera lämpligt antal kartor. Alla intresserade är dock välkomna också utan förhandsanmälning.

Skorekommendationen är terränglöpnings skor med nabbar – gatorna och trottoarerna är fullständigt isfria men greppande skor är till fördel. Dryga 60 procent av den optimala ruten går längs trottoarer, lätttrafikleder och stigar, resten av banorna är på gräsmattor eller i lätt skog. En del av gräsmattorna är ännu våta, eller delvis leriga.

Kom också ihåg de förbjudna områdena i sprintorientering (karttecknen avgör vad som är tillåtet) samt trafiksäkerheten särskilt när du korsar större gator med hög fart: det finns inga övervakade övergångsställen, och bilchaufförerna och andra trafikanter ser inte runt hörnet!

Tillåten ankomstrutt, parkering och startprocedurer

För att ingen deltagare i klubbisen ska få ojust fördel på tävlingsbanan bör man undvika att anlända genom tävlingsterrängen. Den tillåtna ruten från väg 52 till evenemanget går längs Sockenvägen till Höjdens skola. Använd inte körrutten längs med Bromarvvägen, eller infarten vid Lindsbybacken. Parkering på Höjdens skolans parkering, norr om byggnaden, infart från Kommunalhusvägen.

Då du anländer, gå fram till funktionären och anmäl dig till resultatservicen. Efter inläsningen förflytta dig till startpunkten längs den markerade ruten. Klubbisens karta tilldelas vid startpunkten. Där nollar du din Emit och tilldelas tävlingskarta vid startögonblicket. Prestationen börjar efter nollningen. K-punkten ligger ca 50 meter framom kartutdelningen. När du kommer till mål stämpla normalt vid målstämpeln och gå till resultatavläsningen vid skolan. Ifall du vill löpa motionsbanan efteråt, anmäl dig vid resultatservicen.

Byt kläder i egen bil och värm upp medan du tar dig till till starten. Uppvärmning längs Kommunalhusvägen samt Tunnelstigen på vägen till startpunkten. Avstånd från skolan till start ca 400 meter.

Klubbisresultaten med respit publiceras på OK Raseborgs webbsida efter evenemanget. De reella löptiderna kommer upp på Rastilippu.fi direkt efter målgången både för klubbisens deltagare och för motionsorienterare.

Vi publicerar ingen startlista när alla får starta fritt mellan kl. 11.00–12.00; minst en minuts startintervall mellan sprintklubbisens deltagare.

Arrangörer: Roy Wickholm och Mikaela Fiskars.

Välkommen!

