



INBJUDAN TILL STOCKHOLM ROGAINING 2009!

Samling	Vid Hash House, en hemlig lokal c:a 15 km från Stockholm centrum. Exakt ställe presenteras i PM c:a en vecka innan tävling. Möjligt att ta sig med kommunala färdmedel till Hash House.
Klassindelning; sex olika klasser	Cykel eller löpning: Herrar, damer, mixed, herrar veteraner, damer veteraner och mixed veteraner. För veteranklasser gäller att alla deltagare skall vara födda 1959 eller tidigare. Arrangören förbehåller sig rätten att slå ihop klasser vid för få anmälda i någon klass. Sex timmars rogaining för löp-klasserna och fyra timmar för cykelklasserna.
Deltagare per lag	2-5 deltagare per lag. Alla i laget skall vara inom hörhåll för varandra under hela loppet. Vid kontrolltagning gäller att avståndet mellan lagmedlemmarna inte får vara längre än 20 meter. För Bike 30m.
Kartutdelning, start och mål	Samling från 10.00 och kartutdelning kl 11.00 vid Hash House, start kl. 12.00 och mål kl. 18.00 för löparna, 16.00 för bike. Pannlampa rekommenderas till den som tänker vara ute mer än 3-4 timmar!
Antal kontroller	C:a 30 st.
Poängsättning	Mellan 11 och 103 poäng per kontroll.
Poängavdrag vid sen återkomst	Poängavdrag gäller vid återkomst till Hash House efter kl. 18.00, eller 16.00 för bikeklassen.
Syfte	Att samla så många poäng som möjligt. Vid samma poäng gäller att det lag som är först tillbaka till Hash House får bättre placering.
Stämpling	Sportident, en bricka per lag. Anmäl bricknummer vid anmälan! Vi har brickor för utlåning.
Vätskekontroller/ mat	Vätskekontroller med sportdryck och vatten kommer att finnas ute i tävlingsområdet. Vid Hash House kommer det att finnas vätska, bananer, russin etc. Enkel men mycket god middag ingår i anmälningsavgiften och serveras efter tävlingen i Hash House!
Karta	Varierande!
Dusch	Inomhus
Priser	Fina priser från våra sponsorer! Prisutdelning kommer att hållas c:a kl. 19.00.
Anmälningsavgift	250 kr per person, inkl. middag.
Anmälan	I anmälan uppger du: - Namn - Eventuellt bricknummer - Speciella önskemål gällande mat - Eventuellt lagnamn - Klass Därefter sätter du in 250:- per person på plusgirokonto nummer 166723-7, OK Ravinen. Anmälan är giltig när pengarna kommit oss tillhanda. Anmälan skall vara arrangörerna tillhanda den 7 november. Efteranmälan



**OK RAVINEN
NACKA**

	(+50%) i mån av tillgång på kartor senast den 12 november. Det går även bra att anmäla sig på plats vid Hash House, från klockan 10.00.
Upplysningar	Jonny Bergman, jonny.bergman@teliasonera.com ,
Hemsida	http://www.stockholmrogaining.se

Välkomna till Stockholm Rogaining 2009!



**OK RAVINEN
NACKA**