

## Nyheter!

- 11/8 Ramnäs Hotell "Fullbokat"
- 23/8 Barnpassning på arena
- 5/9 Banlängder medel&lång

**VETERAN-SM**  
**18-20 SEPTEMBER 2015**

**SURAHAMMARS SOK HALLSTAHAMMARS OK**  
**VÄLKOMMEN**

**SOK**  
1978-2014

**HOK**

- **Distanser**

Fre	<b>Sprintdistans</b>
Lör	<b>Medeldistans</b>
Sön	<b>Långdistans</b>

- **Klasser**

Fre	DH 10-90	ÖM 3,5,7,8
Lör	DH 35-90	ÖM 5,7,8
Sön	DH 35-90	ÖM 5,7,9

**OBS!** Fredag klasser för alla...

- **Banlängder**

I enlighet med SOFT:s rekommendationer.

Klass	Medel 19/9	Lång 20/9	Klass	Medel 19/9	Lång 20/9
H35	4240m	7630m	D35	3460m	5490m
H40	4240m	7630m	D40	3460m	5490m
H45	4040m	7060m	D45	3090m	5200m
H50	3770m	6720m	D50	2940m	4610m
H55	3540m	6350m	D55	2870m	4510m
H60	3360m	5950m	D60	2500m	3980m
H65	3200m	5590m	D65	2310m	3450m
H70	2980m	4960m	D70	2090m	2930m
H75	2670m	4210m	D75	1680m	2300m
H80	2110m	3210m	D80	1060m	1740m
H85	1680m	2300m	D85	1060m	1740m
H90	1060m	1740m	D90	1060m	
Ö5	3540m	4500m			
Ö7	2940m	3100m			
Ö8	4500m				
Ö9		8070m			

- **Anmälan**

Via eventor senast 2015-09-13 kl23:59

Efteranmälan görs på eventor senast 2015-09-16 kl23:59

- **Anmälningsavgifter**

Mästerskapsklasser 130KR  
Öppna banor 75KR DH16 och yngre  
130KR DH18 och äldre  
Efteranmälan 50% förhöjd avgift/dag

- **Stämpelsystem**

SportIdent. Eget briccknummer anges vid anmälan. Saknas briccknummer tilldelas hyrbricka som debiteras 50kr/dag

- **Samling**

Fre Arena Skantzö, Hallstahammar, vägvisning från LV252 vid infart mot Hallstahammar.

Lör-Sön Arena Kilbäcken, 3km N om Ramnäs, vägvisning från RV66

- **Parkering**
  - Fre Asfalterat i anslutning till arenan, P-avgift 20KR
  - Lör-Sön På åkermark i anslutning till arenan, P-avgift 20KR
- **Start**
  - Fre 18sep första start **17:00**
  - Lör 19sep första start **11:00**
  - Sön 20sep första start **10:00**
- **Karta**
  - Fre Utsnitt ur Halstahammar Sprint ritad 2015 av Roger Åsberg  
Skala 1:5000 ekv. 2,5 m  
Offsettryck Affärstryckeriet i Västerås.
  - Lör-Sön Ramnäs Östra ritad 2014, reviderad 2015. Skala 1:7500 för DH 60 och äldre + ÖM7. Övriga 1:10000, ekv. 2,5m. Offsettryck, Affärstryckeriet i Västerås.
- **Terrängbeskrivning**
  - Fre Tävlingen kommer att avgöras i Skanzenområdet i Hallstahammar.  
Området var och är huvudpunkten för driften av Strömsholms kanal.  
En mängd byggnader finns bevarade från storhetstiden på första halvan av 1900-talet. Ett parkliknande område med talrika stigar och gångbanor med broar över vatten ingår.  
Sikten är mycket god. Några delar har måttlig kupering.
  - Lör-Sön Planbilden i området består av en skogsbilväg samt ett antal drivningsvägar. Flera större och mindre sankmarker förekommer.  
Svag till måttlig kupering. God framkomlighet.  
Vegetationen består i huvudsak av barrskog och ett fåtal små kalhyggen. Förutom ett mindre antal områden med tät skog som är redovisade på kartan finns några få gallringar med kvarlämnat ris.

- **Dusch & Toa**  
Fre Innomhus dusch & toaletter i anslutning till Arenan.  
Lör-Sön utomhus i anslutning till Arenan. Toaletter finns vid Arenan och på väg till Start.

- **Övrig service**



- Sportförsäljning** genom Letro Sport.
- Servering** välfylld marka kommer att finnas på arenan.
- Barnpassning** kommer att erbjudas på arenan

- **Boende**

Vi rekommenderar följande 2 boendialternativ med närhet till Arenorna

Alternativ 1

**Ramnäs Hotell & Konferans**

**Ramnäs**  
Hotell & Konferans

Endast 1 km från arenan!

Specialpris för er 18-20 september!  
Endast 500,- per person för natt inkl frukost  
Vi har, enkel- dubbel- och trebäddsrum  
Ange "orientering" när du bokar  
På Estells konferensservering i Surahammar serverar vi  
dagens lunch mellan 11-15- Välkomna!

0220 380 90  
bokning@ramnaskonferens.se

Bergslagsvägen 119, 730 60 RAMNÄS  
www.ramnaskonferens.se

## Alternativ2

## **Skantzö Bad & Camping**

Ett utmärkt alternativ för dej med husvagn eller som vill bo i stuga.

-Du/ni kommer att bo på arenan för fredagens sprint.

-På samma ort som kamratmåltiden.

### **Campingpriser:**

190 kr + El 50 kr/dygn

### **Stugpriser:**

4-bädds campingstuga 400 kr/dygn

4+2 bädds självhushållsstuga 600 kr/dygn

4+2 bädds Deluxe-stuga 790 kr/dygn

### **Bokning kontakta**

Skantzö Bad & Camping

Tfn 0220 243 05

E-post

[skantzo@hallstahammar.se](mailto:skantzo@hallstahammar.se)

Hemsida

<http://www.hallstahammar.se/Turism/Skantzo-Bad--Camping/>

- **Kamratmåltid**

Lördag den 19 september kl 18.00 på Folkets Hus i Hallstahammar.

Middag bestående av fläskfilè, råstekt potatis rödvinssås och sallad, dessert med bordsvatten samt kaffe/te och underhållning.

Pris 275 kronor.

Anmälan på Eventor i samband med tävlingsanmälan senast den 13 september.

Ange ev specialkost.

Finns även en särskild inbjudan för detta i eventor

## KÖP NYA KOMPRESSIOSSOCKAR INFÖR ÅRETS ORIENTERINGAR

<p><b>NRG</b> Training and Performance Line</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports gradual compression socks (20 a 25 mmHg).</li> <li>• More compression at the ankle and less at the calf.</li> <li>• Saves 5% oxygen consumption.</li> <li>• 11% lactic acid tolerance.</li> <li>• Minimize the impacts on the calf and The Achilles Tendon.</li> <li>• CLEVERTEX® Special Tissue that absorbs and evaporates the sweat.</li> </ul> <p>Retention Tissue increases the "labeled" effect</p> <p>Achilles Tendon compression that decrease Muscle Over load</p> <p>Wrinkle free Tissue</p> <p>Spongy Strip inside and outside, preventing metatarsus overheating and blisters</p>	<p><b>RECU</b> Recovery Line</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regular Compression from Knees to Toes (20 a 25 mmHg).</li> <li>• Same compression at the ankle and the Calf.</li> <li>• Drains the toxins accumulated over the muscles.</li> <li>• Recommended use time from 90 to 120 minutes.</li> <li>• Recovers the whole leg.</li> </ul> <p>Constant Compression Tissue that helps lactic acid elimination</p> <p>Fast Calf Drain</p> <p>Recommended use time from 90 to 120 min</p> <p>Regular Compression 20 a 25 mmHg</p>	<p><b>RLX</b> Relax Line</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport Gradual compression from 15 to 20 mmHg.</li> <li>• More Compression at the ankle and lower at the Calf.</li> <li>• For long term travels.</li> <li>• Avoids limb swelling</li> <li>• For Daily Use</li> <li>• CLEVERTEX® special tissue that absorbs and evaporates sweat</li> </ul> <p>Gradual Compression 15 to 20 mmHg (Relax Effect)</p> <p>Recommended for Travelers</p>
---	--	---

**WWW.COMPSOCK.COM**

## MEDILAST

"MAKES THE DIFFERENCE"

**TEKNISK SPORTSOCKA**

**FÖR MAXIMAL PRESTATION**

**SNABB ÅTERHÄMTNING**

**BÄSTA KOMFORT**

**HÖGSTA KVALITET**

- **Tävlingsregler**

SOFT's

- **Huvudfunktionärer**

Tävlingsledare

Magnus Thornell 076-800 77 70

[magnus.thornell@hotmail.se](mailto:magnus.thornell@hotmail.se)

Lars-Erik Hasler 073-518 09 51

[lars-erik.hasler@reluga.se](mailto:lars-erik.hasler@reluga.se)

Banläggare

Sprint

Medel & Lång

Göran Wiig

Åke Mjöberg

Tävlingskontrollant Alf Lindberg

# Välkomna!