



Selånger SOK

Inbjuder till

Midålvastafetten 2 oktober 2011

Regler för banläggning och lagsammansättning:

Sträcka	Antal löp.	Nivå	Banlängd (ca)	Klasser
1	1-3	Röd	4,5 km	Alla
2	3	Vit	2,0 km	Ej D17-44, ej H15-44
3	3	Violett	3,0 km	Alla
8	1	Röd	4,5 km	Alla

Stafettregler:

Sträcka 1-3 är gafflade, sträcka 8 är rak. Laget kan bestå av 8 till 10 löpare.
1 till 3 löpare på sträcka 1, förste löpare in på sträck 1 växlar ut alla löpare för sträcka 2.
Minst 2 damer skall ingå varav en D -14 eller D45- samt minst en HD-12 eller HD60- .
Dam som springer sträcka 1 räknas bara in som en av de övriga damer om ingen H17-39 springer parallellt. Max 4 H17-39 får ingå i laget. Vid fler är en H17-39 på sträcka 1 räknas bara en som en av de 4 tillåtna.

Samling (TC):

Västra delen av bandybanan.

Parkering:

Parkering efter anvisning. Vägvisning med skärmar från rondellen vid Bydalen och från avtvarterna motorvägen i Bydalen. Avstånd från parkering till TC max 1000m. Avgift 20:-

Start:

Masstart, Tid Kl. 11.00

Anmälan:

Laguppställning skickas till Anders Svensson senast den 20 september. Efteranmälan mot förhöjd avg. fram till den 23 september.

e-post:anderssvensson1@gmail.com

Blankett för laguppställning finns på Selånger SOK's hemsida samt Eventor.

Stämpelmethod:

Sportident

Dusch:

Varmdusch inomhus

Växling:	Växling sker genom överlämnande av nästa sträckas karta. Förste löpare in på sträcka 1 växlar ut alla löpare på sträcka 2. Den löpare för sträcka 1 som växlar ut sträcka 2 måste vara godkänd. Slutsträckans löpare inväntar alla löpare från sträcka 3 innan start. De 2 först inkomna löparna på sträcka 3 lämnar "blindkartor" till funktionär vid utgång. Lagen svarar själva för att inte överväxling sker och att rätt karta tagits.
PM och Startlistor:	Presenteras på Selånger SOK's hemsida samt i Eventor
Anmälningavgift:	800 kr/lag förhöjd avg. 1200 kr/lag, faktureras klubbarna i efterhand.
Banläggare:	Mats Andersson 060-55 29 36
Tävlingsledare och upplysningar:	Anders Svensson, 070-671 35 76 eller Klas-Erik Hjorth, 070-584 41 43

Välkomna!

Selånger SOK