



Haninge SOK  
inbjuder till



## Sprintstafetten 2024

lördagen den 26 oktober



### Klassindelning och banlängder

Vi erbjuder en sprintstafett med tre sträckor

**Sträcka 1 Orange bana ca 3000 meter**

**Sträcka 2 vit bana ca 1500 meter**

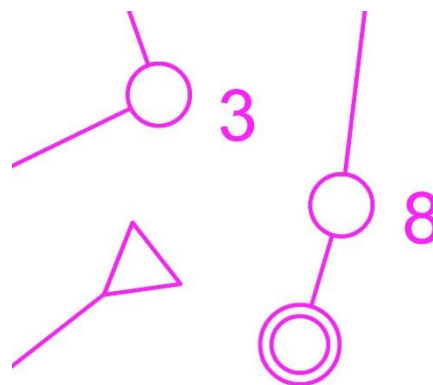
**Sträcka 3 Gul bana ca 2000 meter**

Alla lag tävlar i samma klass. Lagsammansättningen är fri. I laget kan löpare med olika klubbtilhörighet ingå. Äntligen en stafett som hela familjen kan springa tillsammans.

### Tävlingsform

Sprintstafetten är en stafett med tre sträckor. Inga gafflingar förekommer. Tävligen börjar med gemensam start för alla som springer sträcka 1. När löparna på första sträckan kommer till varvnings- och publikkontrollen växlar de ut sträcka två. Sträcka 1 fortsätter sin bana till mål. Sträcka 2 springer sin bana fram till varvnings- och publikkontrollen där de växlar ut till sträcka 3. Sträcka 2 fortsätter sin banan till mål och sträcka 3 springer hela sin bana.

Det lag som först har alla tre löpare i mål vinner.



Växling vid varvnings- och publikkontrollen, kontroll 3 i exemplet ovan.

### Öppna banor

Vi erbjuder tre öppna banor.

Ca 1500 meter

vit bana

Ca 2000 meter

gul bana

Ca 3 000 meter

orange bana

Start mellan 13.00 och 14.00.

**Välkomna önskar Haninge Skid & Orienteringsklubb**



Haninge SOK  
inbjuder till



## Sprintstafetten 2021

### Anmälan

I Eventor Senast fredagen den 25:e oktober kl. 23.59. Efteranmälan fram till 60 min innan tävlingsstart i i mån av att det finns kartor

### Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 300 kronor per lag.

För öppna banor kostar det 55 kr för ungdom och 100 kr för vuxen. Anmälan sker direkt på plats mellan 12.30–13.30.

Avgifter faktureras i efterhand.

### Efteranmälan

Efteranmälan på plats fram till 30 min innan tävlingsstart i mån av att det finns kartor

### Samling

Haninge SOKs klubbstugan vid Rudans friluftsområde i Handen. Gångavstånd ca 400 meter från Handens pendeltågstation, södra uppgången. Det tar ca 5 minuter att gå.

### Parkering

Parkering vid Haninge SOKs klubbstuga. Åk gärna kollektivt.

### Start

Gemensam start för stafetten klockan 13.00. Starten är vid klubbstugan.

För de öppna banorna öppnar starten efter att starten gått i stafetten, ca 13:00 - 14:00.

### Karta

Karta sprintkarta nedre Rudan. Nyritad 2022 Skala 1:3000,

### Terrängbeskrivning

Till största delen skogsterräng med svag till måttlig kupering. En hel del stigar och mindre vägar förekommer liksom ett område med öppen mark. Mestadels god framkomlighet.

### Stämplingssystem

SportIdent. Avgift för hyrbricka är 40 kronor. Borttappad bricka debiteras klubben med 600 kronor.

### Service vid arenan

Dusch och omklädning inomhus. Välsorterad servering.

### Tävlingsledare och banläggare

Tävlingsledare Gunnar Skärlén, [sprintstafetten@haningesok.se](mailto:sprintstafetten@haningesok.se)

Banläggare Joakim Skärlén.

**Välkomna önskar Haninge Skid & Orienteringsklubb**