



Eksjö SOK inbjuder till

GÖTALANDSMÄSTERSKAP STAFETT

Söndag 10 augusti 2025

Samling	Alversjö. Vägvisning från riksväg 40, 3 km väster rondellen Abborravik, Eksjö
Parkering	500 m från arenan. Parkeringsavgift 30 kr
Anmälan	Via Eventor senast söndag 3 augusti kl 23.59
Efteranmälan	Via Eventor senast onsdag den 6 augusti klockan 20.00. Efteranmälan 50% förhöjd avgift.
Avgifter	Ungdom 380 kr/lag och 95 kr för varje extra löpare. Juniorklass 720 kr/lag och 180 kr för varje extra löpare. Avgiften faktureras distrikten i efterhand.
Ungdoms- stafetten	I ungdomsstafetten kan varje lag bestå av 4-8 löpare, två från vardera klassen D14, H14, D16 och H16. Ordinarie kön och åldersbegränsningar gäller. Varje lag får ha dubbla löpare på varje sträcka och fylla på med i sina ordinarie lag, man börjar nedifrån och uppåt bland sina lag. Det är inte tillåtet att ha dubblering i lag 1–2 i distriktslagen för distrikt med fler än 5 lag. Mixade lag mellan distrikt eftersträvas. Löpordning är följande: H16, D14, H14, D16 Samtliga sträckor är gafflade. Banlängderna är ca 80% av riktvärde för långdistans i de olika klasserna enligt SOFT:s rekommendationer för medeldistans.
Junior- stafetten	Laget består av 4 sträckor, två löpare från vardera klassen D17-20 och H17-20. Löpordning herr, dam, herr och dam. Samtliga sträckor har en segrartid på 35–40 minuter. Distrikten anmäler det antal lag som man avser att ställa upp med i stafetten.

De löpare som eventuellt blir över vid sammansättningen av distriktslagen, har rätt att bilda mixade lag med andra distrikt. Dessa lag startar samtidigt som distriktslagen och placeras sist i resultatlistan.

Efter att mixade lag bildats har varje lag rätt att ha dubbla löpare på sträcka 1 och 2 man börjar nedifrån och uppåt bland sina lag.

Stämpling	Sportident. Siac-air-touch-free kan användas. Ange bricknummer eller behov av hyrbricka. Brickhyra 50 kr. Förlust av bricka debiteras, 500 kr.
Start	Juniorstafetten startar 09.45 och ungdomsstafetten kl 10.00
Startlistor, PM, resultat	Se Eventor
Karta	Alversjö, ritad 2024, kartritare P-O Derebrant
Skala	1:10 000 Ekvidistansen är 5 m.
Terrängtyp	Skogsmark med skogsvägar och stigar inom området. Sankmarker, grönområden och kulturmarker förekommer i begränsad omfattning.
Kupering	I huvudsak måttlig kupering med detaljrika partier. Några områden finns med svagt kuperad och detaljfattig terräng.
Framkomlighet	Överlag god till mycket god framkomlighet. Vegetationen är blandskog. Partier med vindfällen finns vilket kan dra ner löphastigheten, liksom områden med ormbunkar. Sikten är mestadels god. Ett mindre antal hyggen finns inom området.
Fältmåltid	För GM-löpare ingår fältmåltid som serveras på arenan.
Service	På arenan finns välsorterad servering, första hjälpen, sportförsäljning och toa.
Dusch	Vi erbjuder omklädningstält på arenan, för dusch hänvisar vi till Eksjö Skidstuga eller bad vid Långanässjöns badplats.
Tävlingsregler	enligt SOFT:s tävlingsregler.

Tävlingsledare Lotta J Sundblad lotta.sundblad@gmail.com
0730 445 487

Banläggare Stefan Djurstedt

Bankontrollant Magnus Svensson, Nässjö OK

Tävlingskontrollant Per Fransson, OK Njudung

**Pressvärd och
upplysningar:** Lotta J Sundblad lotta.sundblad@gmail.com
0730 445 487

**Eksjö SOK hälsar alla
hjärtligt välkomna!**