



Preliminärt PM
Lämmeltåget
Torsdagen den 6 juni 2013

Samling/Parkering	Nyhemsskolan. Vägvisning från Sörängsrondellen RV 40. Avstånd parkering till arena 50 – 500 m. Samåk så långt det går, ont om parkeringsplatser.
Karta	Nyhem. Reviderad 2013. Ekvidistans 2,5 m. Skala 1:5 000 för samtliga klasser.
Tävlingsområde	Banorna går mestadels i stadsterräng. Små inslag av parkområde/skogsdunge. Observera att gatorna är trafikerade. Kolla alltid så att det inte kommer några bilar när du korsar en väg.
Lagkuvert	Hämtas på arenan. Lagändring inlämnad senast 10.00 till sekretariatet. Ingen ändring av bricknummer på tävlingsdagen! Vi rekommenderar att ni så långt som möjligt använder era egna pinnar.
Start	Klass A 10.30 Klass B 10.45 Klass C 11.00
Växling	En fälla för växel, en fälla för målgång. Kolla gärna innan så att du vet vilken fälla du skall springa i. Extra kartor för löpare på sträcka 2 i Klass C finns i separat låda på väg till startpunkten. En karta finns uppsatt för samtliga lag. Även skuggkartor för klass C finns på väg till startpunkten.
Nummerlappar	Skall bäras av samtliga löpare fäst på bröstet. Säkerhetsnålar tillhandahålls av löparen självt.
Klädsel	Fritt val, ej obligatorisk med heltäckt.
Stämpling	SportIdent. Nollning vid inpassering till start. Förlorad hyrbricka debiteras med 250 kr.

Banlängder

Klass A

I laget får ingå max två H15/16-löpare.

OBS! Förändrad regel (tidigare två av varje kön) →

Minst två tjejer skall ingå i laget.

Minst en deltagare ska vara DH-12. Spridningsmetod tillämpas.

1	2,2 km	Gul
2	2.2 km	Vit
3	1.6 km	Grön
4	2.6 km	Orange
5	2.2 km	Gul

Klass B

Fri lagsammansättning.

1	2.2 km	Vit
2	1.8 km	Grön
3	2.1 km	Gul

Klass C

För deltagare till och med 12 år. Upp till tre deltagare tillåts på sträcka 2. Ledare får medfölja som skugga.

1	1.6 km	Grön
2	1.6 km	Grön
3	1.6 km	Grön

Prisutdelning

Vandringspris till segrande lag i klass A.

De tre främsta lagen i respektive klass.

Dessutom Sunkist till alla deltagare i klass C. Delas ut i anslutning till målgång.

Toaletter/Dusch

I Nyhemsskolan. Inga dubbskor inomhus!

Alla andra utrymmen inomhus är förbjudna. Bara tillåtet att vistas vid toaletterna respektive omklädningsrummen. Inget spring i skolan!

Servering

Enklare servering. Glass, korv, godis, kaffe.

Klagomur

I sekretariatet

Tävlingsregler

SOFT:s

Sprintreglerna tillämpas.

Tävlingsledning

Tävlingsledare	Måns Lennermo	076 - 117 38 60
Banläggare	Magnus Svensson	070 - 642 61 91
Bankontrollant	Göran Bergander	070 - 534 92 46
Tävlingskontrollant	Sven-Åke Karlsson	070 - 246 22 30