



Njurunda OK inbjuder till Midälvstafetten Söndag 6 oktober 2013

Lagsammansättning och preliminära banlängder

Sträcka	Löpare	Banlängd	Svårighet	Rätt att delta:
1	1-3	4,7 km	Röd	Alla
2	3	2,2 km	Vit	Ej D17-44, ej H15-44
3	3	3,1 km	Violett	Alla
10	1	4,7 km	Röd	Alla

Sträcka 2, 3 och 10 är gafflade. Lagen får ha 1-3 löpare på sträcka 1. Först i mål växlar ut till sträcka 2. Sträcka 2 och 3 är gafflade på traditionellt sätt. Sista sträckan är gafflad med en fjäril.

- I laget skall ingå minst två damer varav en D-14/D45-. Laget ska ha minst en dam på sträcka 1, 3 eller 10. Dam på sträcka 1 räknas endast om ingen herre springer parallellt.
- I laget skall ingå minst en HD-12/HD60-.
- I laget får maximalt fyra stycken H17-39 ingå.

Samling: Njurunda OKs klubbstuga i Forsa, Guldvägen 31, Njurunda.

Parkering: På anvisad plats. Avgift 20 kr. Max 500 meter till TC.

Start: Gemensam start klockan 11:00.

Terräng: Skogsmark med några större och mindre stigar, framförallt i terräng för ungdomsbanor. Måttligt kuperad terräng med inslag av detaljrika sluttningar, berör mest långa banor. Partier finns med relativt detaljfattig, flack terräng. Mestadels god framkomlighet och bra sikt.

Karta: Skala 1:10 000, 5 meters ekvidistans. Ritad av Nils-Göran Olsson. Reviderad 2013.

Stämpling: Elektronisk stämpling med SportIdent. Varje bricka får användas på en sträcka i stafetten.

Anmälan: Laganmälan på Eventor senast söndag 29 september. Efteranmälan senast fredag 4 oktober. Laguppställning inklusive SI-nummer anmäls på Eventor senast fredag 4 oktober. Eventuella lagförändringar meddelas skriftligen på TC senast kl 10:30 på tävlingsdagen.

Avgifter: Anmälningsavgift 800 kronor per lag. Efteranmälan 1 200 kronor. Kostnaderna faktureras klubbarna i efterhand.

Service: Vardusj inonhus. Toaletter vid TC.

Öppna klasser: Inskolning, Ö1, Ö5 och Ö8 med fri starttid från TC. Start 11:05-12:30.

Anmälningssavgift, 50 kr för vuxna och 25 kr för ungdom. Inga priser. Öppna klasser ligger som en separat tävling på Eventor (närtävling). Föranmäl er gärna. Det är tillåtet att skugga sitt barn på Inskolning och Ö1 innan man själv deltar i stafetten.

Tävlingsledare: Johnny Blästa, 070-300 20 52, johnny.blasta@gmail.com

Banläggare: Jörgen Blästa, 070-535 55 08, jorgen.blasta@gmail.com

Ban- och tävlingskontrollant: Helene Cardell, Timrå SOK

Välkommen önskar Njurunda OK