



PM

Midälvastafetten

Söndag 6 oktober 2013

Lagsammansättning och banlängder

Sträcka	Antal löpare	Banlängd	Svårighet	Rätt att delta:
1	1-3	4,6 km	Röd	Alla
2	3	1,9-2,2 km	Vit	Ej D17-44, ej H15-44
3	3	3,0 km	Violett	Alla
8	1	4,6 km	Röd	Alla

Sträcka 2, 3 och 8 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 fjärl.

- I laget skall ingå minst två damer varav en D-14/D45-. Laget ska ha minst en dam på sträcka 1, 3 eller 8. 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.

Nummerlappar: Delas ut klubbvis på TC före start. Svarta nummerlappar skall användas på sträcka 1 och 3. Röda nummerlappar skall användas på sträcka 2 och 8.

Lagändring: Senast 10:30. Skriv ändringen på ett papper och lämna till sekretariatet.

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

Start sträcka 1: Gemensam start 11:00. Kartorna läggs ut i nummerordning. De lag som har mer än en löpare ställer upp sig bakom den förste.

Växlingar: Inkommande löpare ska målstämpla och lämna sin karta till funktionär och därefter springa fram till kartorna och ta nästa sträckas karta och vid växlingsrepet lämna över kartan till utgående löpare. Ingen startstämpling.

Sträcka 8: Sistasträckslöparen skall invänta alla tre löpare på sträcka 3 innan han/hon får springa iväg. Det är utgående löpares ansvar att invänta samtliga tre löpare och inte starta för tidigt. För tidig start på sista sträckan medför diskning.

Målgång: Ingen markerad mållinje. Målstämpling gäller. Beräknad segrartid ca 1:50 timmar.

Omstart: För samtliga sträckor 13:15

Prisutdelning: Så snart som möjligt. Presentkort till klubben. De tre främsta lagen.

Service: Dusch, toaletter och marka inne i klubbstugan.

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