

• INBJUDAN •

UOF Juniorstafett och upptakt – lördag 8 mars 2014

Ta tillfället att möta distriktets löpare på två träningspass och träffa världsmästerparet Annika Billstam och Thierry Gueorgiou!

- Samling:** OK Linnés klubbstuga, Tallbacksvägen 68, Uppsala, från 10.30
- Parkering:** I anslutning till klubbgården; samåk eller använd cykel!
- Program:**
- Mixed sprint stafett för juniorer (2 löpare, 3 sträckor var),
1-mannastafett för övriga
 - Lunch och föreläsning (Annika Billstam och Thierry Gueorgiou – juniorer har företräde; övriga i mån av plats)
 - Teknikträning (momentbana)
- Anmälan:** Via eventor
Juniorer anmäler sig individuellt – arrangören lottar lagen
Övriga anmäler klass (1-mannastafett lång, medel eller kort)
- Stafett:** Par sprint stafett för juniorer: Varje löpare springer 3 sträckor (~1.5 km var).
1-manmanstafett: Antal slingor varierar med banlängden (lång ~6 km, medel ~4.5 km, kort ~3 km)
- Start:** Gemensam start till mixstafett & 1-mannastafett prel. 11.00
- Karta:** Sprintkarta 1:5 000, konverterad från Uppsala kartdatabasen
- Terräng:** Blandad äng, skog och bostadsområde
- Stämpling:** SI-stämplingssystem – ange bricknummer vid anmälan!
- Banläggare:** Dorothe Spillmann
- Lunch:** Lättare lunch till självkostnadspris
- Föreläsning:** Annika och Thierry berättar om hemligheten bakom framgångsrik orientering
- Teknikpass:** En momentbana i Nåsten väntar på dig – öppen starttid, ingen tidtagning, solnedgång lördag 8 mars är 17.34
- Karta:** Nåsten, 1:10 000
- Kontroller:** Markerad med snitsel och reflex
- Banläggare:** Johan Hamelius, OK Linné

Varmt välkommen till årets första UOF aktivitet!

Dorothe
UOF Elitledare
073 934 20 25; elit@upplandsof.se