



• PM •

UOF Juniorstafett och upptakt

• söndag 9 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)
 - Teknikträning (momentbana utan tidtagning)
- Anmälan:** I mån av kartor finns möjligheten att efteranmäla sig på plats. Efteranmälan kan göras till elit@upplandsof.se fram till lördag kl. 18.00 om man vill säkra sig en garanterad karta.
- Stafett:** Junior mixed-stafett: En tjej och en kille – lagindelning genom arrangör; 1-manna stafett: Klasser lång = 4, medel = 3, kort = 2 slingor
- Karta:** Sprintkarta 1:4 000, konverterad från Uppsala kartdatabasen av Johan Hamelius, OK Linné, viss revidering februari 2014
- Sprintnorm gäller!** Opasserbart staket gäller enligt kartan oavsett kvalité i naturen! Respektera tomtmark! Ta hänsyn till övriga varelser särskilt boende. Var försiktig vid vägpassager!
- Terräng:** Blandad äng, skogs- och bostadsområde
- Start:** Gemensam start till mixed junior-stafett & 1-mannastafett **11.00**
- Junior-stafetten startas genom killarna, 1-manna-stafett klasserna starter alla samtidigt.
- Stämpling:** SI-stämplingssystem – kolla att ditt bricknummer stämmer i startlistan (på TC)! Se till att nolla brickan innan starten!
- OBS:** Löpare som springer den långa 1-manna stafetten ska ha en SI-bricka som klarar av fler än 32 stämplingar.
- Växling:** **Juniorstafett:** Spring in i fällan **VÄXLING/MÅL** och stämpla målkontrollen (markerad som mål på din karta) efter varje slinga. Ge bort din gamla karta och ta upp översta karta med ditt lagnummer som du överlämnar till din lagkompis! Följ därefter snitslad bana till utstämpling som ska ske efter varje slinga.
- Varvning:** **1-manna stafett:** Spring in i fällan **VARVNING** och stämpla varvningskontrollen (markerad som mål på din karta). Ge bort din använda löpkarta och ta upp din nästa karta (markerad med ditt namn) för att fortsätta med nästa slinga. Har du sprungit din sista slinga spring in i fällan **VÄXLING/MÅL** för målgång (se nedan).
- Under tiden:** I junior-stafetten kommer du ha tre insatser med vilotid emellan varje slinga. Tänk på att hålla dig varm och gärna i rörelse. Du kan springa i området nordöst om Linnés klubbstuga.

- Målgång:** **Juniorstafett:** Målgång sker efter den avslutande 6:e slinga som löps av tjejerna.
- 1-manna stafett:** Har du sprungit din sista slinga (lång: 4:e, medel: 3:e, kort: 2:a) spring in i fällan **VÄXLING/MÅL** för att gå i mål. Stämpla målkontrollen och följ därefter snitseln till utstämpling.
- Banläggare:** Dorothe Spillmann
- Dusch:** På klubbgård.
- Lunch:** Lättare sopp-lunch till självkostnadspris ~12.15-13.00
- Föreläsning:** 13.00 Annika och Thierry berättar om hemligheten bakom framgångsrik orientering.
- Distriktets elit/juniorledaren ger en kort information om säsongens aktiviteter för juniorer.
- Teknikpass:** En momentbana i Nåsten väntar på dig: öppen starttid, ingen tidtagning, solnedgång är 17.35
- Start/Mål: 1,0 km från klubbgården
Banlängd: 7,7 km, med flera möjligheter till avkortning
Moment på banan: Intro, korridor-OL, brunbilds, långsträcka, kompass, Outro
- Karta:** Nåsten, 1:10 000
- Kontroller:** Markerad med tvåfärgade snitslar
- Banläggare:** Johan Hamelius, OK Linné

Varmt välkommen till årets första UOF aktivitet!

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