



• uppdaterat PM – läs!•
UOF en-mannastafett och upptakt
• söndag 8 februari 2015 •

Ta tillfället att möta distriktets löpare på ett träningspass och lyssna på en inspirerande föreläsning av Oskar Sjöberg !

- Samling:** OK Linnés klubbstuga, Tallbacksvägen 68, Uppsala, från 10.30
- Parkering:** I anslutning till klubbgården; samåk eller använd cykel!
- Program:**
- En-mannastafett för alla (3 klasser - lång, medel, kort)
 - Föreläsning med Oskar Sjöberg 13.00-~14.00
 - Teknikträning (utgår på grund av bra snötillgång för skidåkning)
- Efteranmälan:** Bara i mån av kartor (läs återbud)
- Karta:** Sprintkarta 1:4 000, konverterad från Uppsala kartdatabasen Uppsala kartdatabasen av Johan Hamelius, OK Linné och Dorothe Spillmann IF Thor, viss revidering februari 2014 och januari 2015
- Sprintnorm gäller!** Opasserbart staket och brant gäller enligt kartan oavsett kvalité i naturen! Respektera tomtmark! Ta hänsyn till övriga varelser särskilt boende. Var försiktig vid vägpassage!
- Terräng:** Blandad skogs- och bostadsområde
- OBS:** I skogsområde finns ett uppskattat skidspår. Du får korsa men **absolut inte springa i spåret** (det går att springa i kanten)! Visa hänsyn och låt inte orienterarna få ett rykte att förstöra skidspår!!!
- Start:** Gemensam start 11.00
- Stämpling:** SI-stämplingssystem – kolla att ditt bricknummer stämmer i startlistan (på arenan)! 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.
- Kontroller:** Markerad med hängande småskärmar och SI-stämpelenheter
- Stafett:** 1-manmanstafett: Antal slingor varierar med banlängd
- Långa bana: 3 slingor plus finalslingan – 7.5 km**
- Mellan bana: 2 slingor plus finalslingan – 5.3 km**
- Korta bana: 1 slinga och finalslingan – 3.2 km**
- Slingor:** Alla klasser får två kartor i samma plastfederal – den karta som ligger uppåt är till första slingan (markerad i kontrolldefinitionens högre ruta med en '1')

- Varvning:** Stämpla sista kontrollen på varje slinga. Vänd därefter kartan (efter första och tredje slingan) eller ta upp din nästa karta (efter andra slingan). Alla slingor börjar med 1, 2, 3... och sista slingan (finalslingan) avslutar med målet.
- Långa bana:** Nya plastfederal med kartorna 3 och 4 sitter uppe på en ställning. Slinga 3 framåt (markerad i kronrolldefinition med siffra 3).
Viktig: Ta kartan med **samma startnummer** som du har på din första karta (markerad med stor röd siffra ovanför kontrolldefinitionen)!
- Mellan bana:** Nya plastfederal med karta 3 ligger i en back 'Finalslinga för mellan bana'.
- Korta bana:** Får båda kartor vid starten enligt ovan
- Målgång:** På din sista slinga finns **målkontrollen** med. Stämpla den och följ därefter snitseln till utstämpling.
- Banläggare:** Dorothe Spillmann
- Fika:** Fika till självkostnadspris (20 kr) – vill du äta mer ta med egen matlåda
- Föreläsning:** 13.00 Oskar Sjöberg berättar om sin satsning som landslagslöpare och hur man kan utveckla sig framgångsrikt oavsett på vilken nivå man befinner sig och vilka mål man vill nå.
- Teknikpass:** På grund av den fina snötillgången blir ett teknikmoment i skogen degraderat till spårläsning. Av den anledningen genomför vi inget extra teknikpass. Är du sugen på ett träningspass till ta med dina skidor för en härlig runda genom Nästen naturreservat.

Varmt välkommen till årets första UOF aktivitet!

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