



Laxå OK

inbjuder till

5-mannastafetten

Nu även med Propaganda-klass för nybörjare

Söndag 31 maj 2015



- Samling:** Vid Laxå OKs klubbstuga (Linnéagatan, Laxå)
Vägvisning från väg 205 mot Askersund.
- Parkering:** Max avstånd till TC 400 m. Parkering kostar 20 kr.
- Startlista och PM:** Startlista o PM kommer finnas på Eventor
- Start:** Första start kl 10.00.
- Karta:** Nyritad av CG Garpenlund, reviderad 2014,
Skala 1:10 000). Definitioner tryckta på kartan.
- Terrängbeskrivning:** Skogsmark i närområde, rikligt med stigar. Måttlig kupering.
Normal till god framkomlighet, huvudsakligen barrskog. Relativt detaljfattigt
men med inslag av detaljrika partier. Inslag av äldre hyggen med nedsatt
framkomlighet samt nyare hyggen med varierande framkomlighet

Lagsammansättning – sträckor – banlängder - Varvning

Sträcka	Banlängd	Svårighet	Spridning	Varvning/Kartbyte
1	4140 m	Blå	Gafflad	Ja
2	5970 m	Blå	Gafflad	Ja
3	2360 m	Vit	Rak	Nej
4	3260 m	Orange	Rak	Nej
5	4140 m	Blå	Gafflad	Ja

Det finns inga begränsningar för respektive sträcka, men laget måste bestå av:

- Minst en löpare som är $\leq H14$, eller $\geq H60$, eller $\leq D18$, eller $\geq D50$
- Förutom ovanstående löpare, minst en löpare som är $\leq H16$, eller $\geq H45$, eller $\leq D20$, eller $\geq D35$
- Max en H21a
- Minst en dam. Gäller ej småklubbar eller det sista ihopskrapade laget i större klubbar.

På sträcka 3 och 4 får upp till tre löpare delta, men bara en SI-pinne användas, dvs. endast en person växlar.

Om löpare som normalt tävlar i olika tävlingsklasser springer samma sträcka så räknas det som om sträckan löpts av den som springer tuffaste tävlingsklassen. Om det tex är tre löpare som tävlar i H14, H20 och D12 som springer sträcka 3 i ett lag så räknas det som om laget använt en H20-löpare på den sträckan. Vid mixad könsfördelning på en sträcka räknas det som om sträckan löpts av en herre.

Tävlingen mellan klubbarna avgörs genom ett handikapps-system.

ÖLOF's tävlingskommitté beräknar klubbarnas handikappöäng.

Propaganda – samma koncept som på DM-stafetten

Vi har infört en ny öppen klass för att framför allt våra nybörjare ska kunna prova på stafett.

Det är 3 sträckor där svårighetsgraden är vit och sträckorna är raka.

Man får dubblera på alla sträckor och man får ha följeslagare (ej löpare som spinger str 3 eller 4 i 5-mannastafetten)

Avgifter:	Lag 450 kr/lag Propaganda och extralöpare kostar 50 kr/löpare. Öppna motionsklasser: 50 kr för ungdomar upp 16 år och 90 kr för övriga.
Anmälan	Anmälan ska vara oss tillhanda senast 24/5 via klubben online.
Efteranmälan	Kan göras via klubben online t.o.m.27/5 mot 50 % förhöjd avgift.
Laguppställningar	Lämnas in via Eventor t.o.m torsdag 28/5 kl 19.00. Ev löpare som inte finns registrerade i Eventor kan anmäla bricknummer till Håkan Persson via e-post: hakan.persson@esab.se eller telefon: 0583-148 29. Bricknummer ska alltid registreras i Eventor. Kontrollera att antal extralöpare på sträcka 3 och/eller 4 överensstämmer med anmälan.
Lagändring	Endast namnändring kan göras på särskild blankett på tävlingsdagen senast kl 9.15. Ändring av bricknummer kan göras på tävlingsdagen mot en avgift av 30 kr.
Stämpelsystem:	Sportident. Hyrbricka kostar 30 kr. Borttappad hyrbricka debiteras med 300 kr.
Öppna motionsklasser:	Anmälan endast på plats på tävlingsdagen vid TC. Start mellan 9.30 och 11.30. ÖM1 Vit, ÖM3 Gul, ÖM5 Orange, ÖM7 Blå, ÖM8 Blå. Skala 1:10 000
Omklädning/dusch:	Inomhus vid LOK klubbstuga. Begränsat med varmvatten.
Service:	Sedvanligt marketenteri.
Tävlingsledare:	Carina Älgmyr 070-3483079
Banläggare:	Johan Oskarsson
Ban- ,tävlingsrådgivare o speaker:	Morgan Svensson, OK Tisaren

Varmt välkomna!