



PM Haningestafetten 2015

Plats

Samling i Haninges klubbstuga, servering och dusch inomhus. Respektera skoförbudet i lokalen.

Ta sig till arenan

Med SL: Går smidigt att ta pendeltåget till Handen. Röd-vit snitsel från tågstationen Handen till Haninge SOK:s klubbstuga. Ca 500m.

Det finns ett antal parkeringsplatser vid Arenan. Följ länken för vägbeskrivning. Det kommer inte finnas någon vägvisning.

<https://www.google.se/maps/dir//59.1608513,18.129789/@59.1562638,18.1183305,15z/data=!4m2!4m1!3e0>

Anmälan på plats

Direktanmälan på plats till stafetten kan göras fram till 30 minuter innan tävlingsstart

Öppna banor tas anmälan emot från 12.00 kostnad 90 kr för vuxna och 55kr för barn upp till 16 år

Första start

Sker vid 13.00 ca för Stafetten och öppna klasser startar strax efter med fri starttid

Till start

Orange-vit snitsel till start ca 150m.

Klassindelning och banlängder

Vi erbjuder en sprintstafett med tre sträckor.

Sträcka 1 ca 1 400 meter vit bana

Sträcka 2 ca 2 700 meter röd bana

Sträcka 3 ca 4 400 meter röd bana

Alla lag tävlar i samma klass. Lagsammansättningen är fri. I laget kan löpare med olika klubbtilhörighet ingå.

Tävlingsform

Sprintstafetten är en stafett med tre sträckor.

Inga gafflingar förekommer. Tävlingen börjar

med gemensam start för alla som springer

sträcka 1. När löparna på första sträckan

kommer till varvnings- och publikkontrollen

växlar de ut sträcka två.som startstämplat Sträcka 1 fortsätter sin

bana till mål. Sträcka 2 springer sin bana fram

till varvnings- och publikkontrollen där de

växlar ut till sträcka 3.som startstämplat Sträcka 2 fortsätter sin

banan till mål och sträcka 3 springer hela sin

bana. ***Det lag som först har alla tre löpare i mål
vinner.***

Växling vid varvnings- och publikkontrollen,

Öppna banor

Vi erbjuder tre öppna banor.

1 400 meter vit bana

2 700 meter röd bana

4 400 meter röd bana

Haninge Skid- och Orienteringsklubb önskar er välkomna!