



PM

Västkuststafetten

Söndag den 20 mars 2015



Klasser: H21: Två sträckor - 6,5 km gafflat
D21: Två sträckor - 5,5 km gafflat

Samling: Klockan 10:00. Parkering och WC vid Munkedals SOK klubbstuga. Kartlänk på Eventor visar vägen till klubbstugan, där även en översiktskarta finns publicerad som visar placering på parkering, arena och dusch.

Uppvärmningskarta: Vid samlingsplatsen finns uppvärmningskarta med tryckt bana, som slutar vid arenan. Förlängning finns för de som vill träna längre. (Inga kontroller i skogen.)

Arena: Arenan är belägen 800m sydost från samlingsplatsen. Följ huvudgrusvägen. 1 bil från varje organisation får köra fram med ledare överdrag/omybyte och vätska till arenan.

Start: 11:00, Sträcka 1 HD21. Masstart med startstämpling på många enheter. Töm och check vid starten.

Växling och mål: Målstämpla och växla via handklapp till nästa löpare som har fått kartan redan. (Men som självklart inte fuskollar innan.) Utgående löpare startstämplar.

Live-GPS: Löpare går att följa live i skogen via TracTrac mobilapp/dator. www.tracrac.com

Tävlingskartor: Kartorna är märkta med lag- och löparnamn. Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan.

Karta: Utskrift från kartdatabas Örnebacka-Kvarndal. Ritad 2015. 1:10 000, ekvidistans 5 m

Dusch: Dusch inomhus i Bruksskolans lokaler mellan kl. 12-14. Se översiktskarta i eventor

Välkomna önskar IFK Göteborg – Orientering!

2017 arrangeras Västkuststafetten i Göteborg helgen den 1-2/4!

Stafetten går i 10-milarelevant terräng och kan med fördel

kombineras med Göteborgs natt DM fredagen den 31/3.