



Lindebygdens OK

Inbjuder till

5-manna stafetten

Lördagen den 21:a maj 2016



- Samling:** Stadsskogsskolan, Lindesberg. Vägvisning från R 50, mellersta infarten till Lindesberg.
- Parkering:** På anvisade platser. Avstånd till TC 300 m.
- Start:** Gemensam start kl. 10:00.
- Karta:** Lindesby-Stadsskogen. Ritad av Roger Åsberg 2014. Skala 1:7 500. Ekv 5 m.
- Terrängbeskrivning:** Närområde med stigar och cykelvägar samt skogsmark. Svag kupering, god framkomlighet.

Sträckor:

Sträcka	Banlängd	Svårighet	Spridning	Varvning
1	4600 m	Blå – Röd	Gafflad	Ja
2	6700 m	Blå – Röd	Gafflad	Ja
3	2400 m	Vit	Rak	Nej
4	3300 m	Orange	Rak	Nej
5	4600 m	Blå – Röd	Gafflad	Ja

På sträcka 3 och 4 får 1-3 löpare delta

- Lagsammansättning:** Laget skall bestå av:
Max en H21:a.
Minst en dam.
Minst en löpare i denna grupp: H14 eller yngre.
H60 eller äldre.
D18 eller yngre.
D50 eller äldre.
Samt minst en löpare i denna grupp: H16 eller yngre.
H45 eller äldre.
D20 eller yngre.
D35 eller äldre.
- Undantagna är små klubbar med få lag och det sista hopskrapade laget i klubbar med många lag.

På sträcka 3 och 4 räknas lagsammansättningen på den som normalt springer i äldsta klassen. När både damer och herrar springer sträckan räknas det som om en herre springer sträckan.

Anmälan:	Anmälan via Eventor senast 15/5. Antal extra löpare på sträcka 3 och 4 ska anges i anmälan.
Avgifter:	500 kr/lag, extralöpare 60 kr/löpare. Öppna motionsklasser 60 kr för ungdom t.o.m. HD16 och 100 kr för övriga. Avgifterna faktureras.
Efteranmälan:	Senast 18/5 på Eventor mot 50 % förhöjd avgift.
Laguppställning:	Lämnas in via Eventor senast 19/5 kl. 19:00. Bricknummer ska alltid registreras i Eventor. Det går ej att registrera fler extralöpare än de som tidigare anmälts för laget.
Lagändring:	Ändring av den anmälda laguppställningen kan göras senast kl. 9:15 på tävlingsdagen. Ändring av bricknummer kan också göras på tävlingsdagen mot en avgift på 30 kr per bricka.
Stämpling:	Stortident. Hyra av bricka 30 kr. Ej återlämnad bricka debiteras klubben med 400 kr.
Öppna motionsbanor:	Anmälan på tävlingsdagen. Start mellan kl. 9:30 och 11:00
Toa/Dusch:	Inomhus i Stadsskogsskolan. INGA orienteringsskor inomhus.
Service:	Marketenteri. Brödlotteri.
Tävlingsledare:	Anna-Maria Backryd 070-5805213, Henrik Hallor 073-0273289.
Banläggare:	Annika Brodin, Susanne Hellsing.
Rådgivare:	Ingemar Widén KFUM Örebro OK

Välkomna hälsar
Lindebygdens OK