

Beskrivning DM sprintstafett Västmanland 160528

Hur går det till?

Respektive lag består av två löpare som springer två sträckor var. A-B-A-B.

Banorna, som är gafflade, är korta. Beräknad segrartid på resp. bana 8-10 min.

Vid växling målstämplar inkommande löpare, lämnar ifrån sig kartan, tar nästa sträckas karta och lämnar över till lagkamraten.

Därefter är det viktigt **att snabbt läsa av brickan i sekreteriatet, tömma och checka för att vara klar att springa nästa sträcka.**

Anmälan.

Anmälan av lagsammansättning görs som vanligt med den skillnaden att samma löpare anmäls två gånger i samma lag.

Vid anmälan andra gången får man ett meddelande om att löparen redan finns anmäld i laget. Svara ja på frågan om hen skall vara med igen.

Vid anmälan andra gånger kommer inte bricknumret upp automatiskt. Skriv in det och svara ja på frågan om brickan skall vara med igen.

Försök 2.

Årets tävling får ses som ett andra försök. Därför är det viktigt att ni som deltar delar med er av era erfarenheter till Västmanlands OF (Åke Larsson) eller Norbergs OK. Vad var bra och vad var dåligt? Förslag till förändringar (förbättringar). Skall stafetten vara med nästa år igen?