



PM 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.
- Laguppställning:** Lämnas via Eventor senast 19/5 kl.19:00.
- Lagändring:** Namnändring kan göras på särskild blankett senast kl.9:30 på tävlingsdagen.
- Karta:** Lindesby-Stadsskogen. Ritad av Roger Åsberg 2014. Skala 1:7500. Ekv 5 m.
- Terrängbeskrivning:** Närområde med stigar och cykelvägar samt skogsmark. Svag kupering, god framkomlighet. Nyttillkomna stigar som ej är redovisade på kartan förekommer.
- Förbjudna områden:** Förbjudet att springa på vägen i kartans västra kant, markerat med röda X. All terräng runt TC är tävlingsområde och förbjudet för tävlande att beträda.
- Uppvärmning:** Uppvärmning kan ske på fotbollsplanen och på cykelvägarna.
- 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 |
- Nummerlappar:**
- | | |
|-----------|------|
| Sträcka 1 | 101- |
| Sträcka 2 | 201- |
| Sträcka 3 | 301- |
| Sträcka 4 | 401- |
| Sträcka 5 | 1- |
- Ta med egna säkerhetsnålar.
- Lagsammansättning:** Se inbjudan.
- Tömning av bricka:** Tömning av bricka sker vid ingång till start- och växlingsfålla.
- Varvning sträcka 1,2,5:** Efter stämpling vid sista kontrollen på första slingan, följ fållan "KARTBYTE" där karta lämnas. Spring sedan vidare och ta kartan med slinga 2. Löpare ansvarar för att rätt karta tas.
- Växling:** Målstämpla. Lämna sedan kartan och spring till kartplanket. Ta rätt karta och växla genom att lämna kartan till nästa sträckas löpare. Kartan är märkt med numret på nästa sträckas nummerlapp. Löpare ansvarar för att rätt karta tas.
- Utstämpling:** Efter växling/målgång följ fålla för utstämpling.
- Omstart:** Tid för omstart meddelas via speaker.

Poängberäkning:	Aktuella klubbpoänger och hur poäng fördelas under tävlingen anslås på TC och kan även ses på Eventor.
Öppna motionsklasser:	Anmälan på tävlingsdagen vid TC. Start mellan 9:30 och 11:30 ÖM 1 2500 m. ÖM 5 3500 m. ÖM 7 3100 m. SportIdent brickor finns att hyra. Borttappad bricka debiteras 350:- Tömning av bricka sker vid starten.
Toalett/Dusch:	Inomhus i Stadsskogsskolan. INGA orienteringsskor inomhus. Nödtoalett finns i anslutning till växlingsfållan.
Service:	Marketenteri. Brödlotteri.
Tävlingsledare:	Anna-Maria Backryd 070-5805213 Henrik Hallor 073-0273289
Banläggare:	Annika Brodin och Susanne Hellsing
Rådgivare:	Ingemar Widén, KFUM Örebro

**Välkomna
önskar
Lindebygdens OK**