



PM Sprintstafetten 2016



Plats

Samling i Haninges klubbstuga. Servering, omklädning och dusch är beläget inomhus, men respektera skoförbudet i lokalen. Det går bra att betala med Swish.

Ta sig till arenan

Ett antal parkeringsplatser finns i direkt anslutning till arenan (Lat59,1609 Long18,1307). Med SL går det smidigt att ta pendeltåget till Handens station för att sedan följa Röd-Vit snitsel c:a 500m fram till arenan.

Anmälan på plats

Direktanmälan till stafetten kan göras på plats fram till 30 minuter innan tävlingsstart. Till de öppna banorna tas anmälan emot från 12.00 till en kostnad av 90 kr för vuxna och 55 kr för barn upp till 16 år.

Första start

Sker för stafetten c:a 13.00, de öppna klasserna startar strax efter med fri starttid fram till omkring 14.00.

Start

Startplatsen är placerad i nära anslutning till klubbstugan.

Klassindelning och banlängder

Vi erbjuder en sprintstafett med tre sträckor.

Sträcka 1	c:a 1400 meter	vit bana
Sträcka 2	c:a 2800 meter	röd bana
Sträcka 3	c:a 4200 meter	röd bana

Alla lag tävlar i samma klass. Det är fri lagsammansättning och löpare med olika klubbtilhörighet kan ingå i samma lag.

Tävlingsform

Tävlingen börjar med gemensam start för alla som springer sträcka 1. När löpare på första sträckan kommer in för varvning så växlar de samtidigt ut sträcka 2 som startstämplat, innan de avslutar sin första sträcka. När sträcka 2 kommer in för varvning så växlar de ut sträcka 3 som startstämplat. Sträcka 2 fortsätter sin sträcka till mål och sträcka 3 springer hela sin bana. De lag som har alla sina tre löpare i mål först vinner. Växlingen sker vid varvnings-/publikkontrollen.

Öppna banor

Vi erbjuder tre öppna banor, med fri start mellan c:a 13.00 – 14.00.

1400 meter vit bana

2800 meter röd bana

4200 meter röd bana

Haninge Skid- och Orienteringsklubb önskar er varmt välkomna.