

Löpar PM

Jullovssprinten

Lördag 7 januari



- Uppbyggnad:** Tävlingen är uppbyggd som en stafett där lagen består av två personer. Varje lag kommer få springa 3 gruppsspelsomgångar och därefter får de fyra främsta lagen i varje klass få springa en final.
- Starten:** Varje lag kommer få individuella starttider i gruppspelet. Alltså **ingen masstart.**
- Tider:** Första start kl 14:00
Omgång 1 och 2 kommer ha starttider mellan 14:00-16:00
Individuell öppen klass start efter omgång 2 mellan 16:00-16:30
Omgång 3 kommer ha starttid mellan 17:30-18:30
Eventuell final sker efter klockan 19
- Nummerlappar:** Alla löpare kommer att ha nummerlapp.
Löpare 1: Svart tryck
Löpare 2: Rött tryck
OBS: Tag med egna säkerhetsnålar
- Stämplingssystem:** Stämplingssystemet kommer bestå av sportident air som alla löpare kommer få låna (du behöver alltså inte ha med egen sportident bricka). Detta är en rolig möjlighet att få testa på en av de senaste utvecklingarna inom stämpling där du alltså inte behöver nudda stämplingsenheten för att kunna stämpla. Varje lag kommer att få två sportident air brickor utdelat i ett **lagkuvert**. Viktigt att tänka på är att brickorna måste både **tömmas och checkas** för att kunna användas. De återlämnas efter sista gruppsspelsomgången. På kontrollerna finns ingen skärm endast enheter.
- Växling:** Växlingen sker med karta. Löpare 1 ett ger sin karta till löpare 2 vid växling, vilket betyder att löpare 1 och 2 springer med samma karta. Kartorna samlas in vid målgång och återfås när gruppspelet är slut.
- Kontrolldefinition:** **Kontrolldefinitioner finns endast lösa.** Medtag definitions hållare.
- Sträcktider:** Sträcktider kommer ej att finnas, endast lagtider kommer att delas ut.

Karta: Ritad 2014, utökad 2016. Skala 1:300. Var observant på att kartorna samt kontrollplaceringarna ej kommer vara lika under alla omgångarna. Ödsla ingen kraft på att memorera tävlingsområdet, för opasserbara väggar kommer ha flyttat på sig. Läs kartan noga varje omgång!

Förbjudna områden: **Bordtennishagar och liknande** (se bild) kommer att finnas uppsatta på banan. På kartan är de markerade som opasserbar vägg och är förbjudna att passera med varken arm eller ben. Kontrollanter kommer finnas ute på banan. Vid en ev överträdelse kommer kontrollanten ropa till. Om löparen då tar tillåten väg sker ingen diskning. **Mattor** (ljusblå på kartan) **får beträdas**. Likaså ljusgrå kartecken (ex låg plint, låg häck, lågt innebandymål, häck) får passeras över eller under.



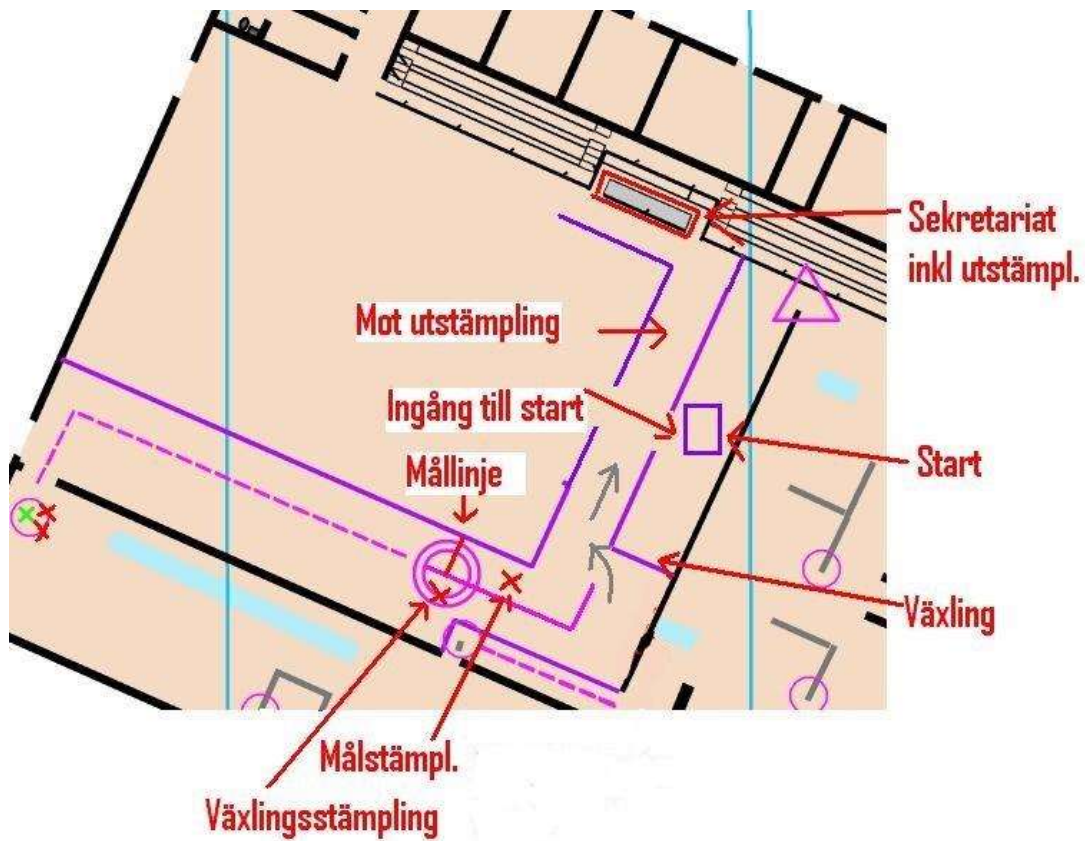
Klädsel: Fri, dock får banan endast beträdas i gymnastikskor. GPS bör inte sättas på samma hand som air-brickan då det kan störa.

Löptid: Beräknad löptid för varje löpare är 2-3 minuter

Servering: Servering finns tillgänglig under hela dagen, kontanter eller betalning med swish. Tacobuffé serveras mellan kl 16-21 för de som förbeställt till alva.sonesson01@gmail.com senast **3 januari**.

Arena: Se bild på nästa sida.

FAIK hälsar er alla hjärtligt välkomna!



AIR+
 contactless timing system



SPORTident
 Make the most of your sport!