PM Lägerstafetten
Gustavsbergs OK hälsar alla välkomna till Sommarlägerstafetten
Lördagen den 20 maj 2017

Samling	Lillsveds idrottsfolkhögskola på Värmdö. Avstånd tältplats till arenan ca 500 m. Följ snitslad väg för att undvika tävlingsområdet!
Vägvisning	Med bil åker du väg 222, Värmdöleden, med riktning mot Gustavsberg. Kör förbi avtagsvägarna mot Gustavsberg och senare även Stavsnäs. Du fortsätter på väg 274 genom Hemmesta, vid vägskälet fortsätter du i riktning mot Vaxholm. Följ den vägen förbi Värmdö kyrka och Siggesta gård och snart är det skyltat på höger sida, Lillsved.
Allmänna färdmedel	Du kan även åka från Slussen med buss 437 (vissa turer med bussbyte till buss 437 vid Kolvik). Lillsved är ändhållplatsen för bussen. Busstider hittar du på SL: s hemsida.
Parkering	Parkering sker på anvisad plats på Lillsveds område. Parkeringsautomat på plats
Karta	Lillsved 1:10 000, 5 m ekvidistans
Förbjudna områden	Tomtmark markerad på kartan. Samtliga banor passerar en större väg. Passage sker vid kontroll. Löpning längs vägen är tillåten efter passage.
Kontrollbeskrivningar	Finns ej lösa, tryckta på kartan
Terräng	Skogsmark med vägar och stigar. Måttlig kupering. Huvudsakligen god framkomlighet, men det förekommer grönområden, dock i mindre omfattning. Slutet av samtliga banor går genom parkliknande terräng. God till mycket god framkomlighet. Delar av banorna går igenom militärt övningsområde.
Klädsel	Heltäckande klädsel

Start	Första start kl. 15.00 för inskolningstafetten och därefter med 10 minuters mellanrum. Start, växling och målgång på Lillsveds område.
Stafetten	**<u>Inskolning:</u>** Str 1 Rak – Grön 2,3 km* Str 2 Rak – Grön 2,3 km * 1-2 löpare tillåtna. Skuggning tillåten på båda sträckorna. **<u>Lilla lägerstafetten HD12:</u>** Str 1 Gafflad – Gul 3,0 km Str 2 Rak – Vit 2,4 km* Str 3 Gafflad – Gul 3,0 km * 1-3 löpare tillåtna. Skuggning tillåten. **<u>Stora lägerstafetten HD16:</u>** Str 1 Gafflad – Röd 3,7 km Str 2 Rak – Gul 3,0 km* Str 3 Gafflad – Röd 3,7 km * 1-3 löpare tillåtna. I samtliga banlängder ingår 400 m snitsling i samband med växling.
Växling	Inkommande löpare tar karta från kartplank och räcker över till nästa sträckas löpare. Vid dubbla löpare växlar först inkommande löpare ut nästa sträcka. Den löpare som kommer in först måste vara godkänd för att laget ska bli godkänt. Sträckor med flera möjliga löpare kommer att få plastficka med dessa kartor i. Har man inte flera löpare slängs de kartor som inte behövs på väg till startpunkten.
Målgång	Passerande av mållinje räknas som målgång. Målstämpling sker efteråt, i den ordning som sistasträckslöparna kommit in.
Omstart	Tidpunkt meddelas av speakern. Omstart kan komma att ske innan segrande lag gått i mål.
Priser	Priser till segrande laget i varje klass
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.
Stämpling	Sportident används. Utstämpling ska ske efter målgång, detta gäller även för löpare som brutit.
Maxtid	2,5 timmar
Nummerlappar	Nummerlappar till laget finns i lägerkuvertet som hämtas vid incheckning. Medtag egna säkerhetsnålar!
Service	Första hjälpen finns på arenan.
Dusch	I anslutning till arenan.

Toaletter	I anslutning till arenan.
Servering	Marka finns i anslutning till tältplatsen med smörgåsar, dryck samt godsaker. Kontant eller Swishbetalning.
Övrigt	Anmälan till denna tävling medför publicering i start- och resultatlista på internet.
Banläggare	Martin Bellander
Bankontrollant	Lars Forsberg
Tävlingsledning	Gabriella Frisk och Henrik Österberg
Information	Gabriella Frisk 072-529 43 29, gabriella.frisk@sll.se Henrik Österberg 070-735 50 16, henrik@sportkidz.se