

Avslutning SAKO-ungdomsserie

Mackenlekplatsen i Maria Albert Park Trollhättan tisdag 29 augusti kl 18:00

Avgiftsbelagda parkeringsplatser vid Högsolan eller i P-hus Oden

Mikrosprintstafett

En klass för alla med 4 sträckor. Fri sammansättning av lag. Samma person kan springa 2 sträckor.

Start kl 18.15. Anmälan av antal lag senast söndag 27/8. Se separat PM.

Terräng: Park, lekplats och gångbanor.

Valfri klädsel. Joggingsskor rekommenderas. Inga metalledar som förstör lekplatsen.

Korv och saft

Gratis för ungdomarna. Vuxna betalar 10 kr.

PM SAKO Sprintstafett

En klass för alla med 4 sträckor. Fri sammansättning av lag. Samma person kan springa 2 sträckor.

Varje sträcka har 2 delar: Första delen är en gafflad mikrosprint. Sedan kartbyte till en nivåanpassad del 2. Tanken är att löptiden för en hel sträcka skall vara lika lång för alla; från Inskolning till H16.

Anmälan av lag på Eventor senast söndag 27/8. Namn behöver inte anges.

Nummerlappar hämtas i sekretariatet. Ta med egna säkerhetsnålar. Nummerlapparna är märkta med lag och sträcka. Ringa in nivå för del 2 på nummerlappen.

10-1		
Insk/U2	HD10/12	HD14/16

Om samma person springer 2 sträckor skall nummerlappen bytas. Samma löpare kan inte springa 2 sträckor i rad.

Så här går det till

Tömning av SI-pinne och incheckning (visa nr-lapp och läs av SI-pinne) på väg in i fällan för start och växling.

Första delen av varje sträcka är en gafflad mikrosprint. Skuggning är tillåten.
0,3 km. Karta Mackenlekplatsen skala 1:500.

Första delen avslutas med en snitslad sträcka till kartbyte. Lämna kartan för del 1.
Ta sedan en karta för del 2 efter din nivå:

- Inskolning/U2: 0,1 km Mackenlekplatsen 1:500.
- HD10/12: 0,5 km utdrag Trollhättan skala 1:4000.
- HD14/16: 0,8 km utdrag Trollhättan skala 1:4000.

Del 2 avslutas med att löparen målstämplar, lämnar sin karta och tar lagets karta för nästa sträcka och ger den till nästa löpare. Slutligen läses brickan in.

Målgång för sista sträckan sker med vanlig målstämpling.

Detta är andra gången vi provar denna typ av stafett. Hjälp era ungdomar så att det blir så bra som möjligt. Gör incheckning i god tid. Det kommer bli intensivt, kanske lite rörigt och något kan gå fel. Vi hoppas att vi tillsammans får en rolig stund.

18:00 Visning av procedur för incheckning, start, kartbyte, växling och inläsning.

18:15 Start