

START-PM, Staffans minne 15 maj 2018

I år tillämpar vi fri starttid mellan kl 18.00 och 19.30. Men inte som vanligt när du står och köar i en fålla utan här får du **välja en tid som är ledig!** Detta gäller inte klasserna **HD21, H55 och HD14** som har starttider (och nummerlapp) som är lottade i förväg. Dessa anslås på samma plats som övriga banor. **Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM5 och ÖM7** har en egen startfålla och startar som vanligt när man vill utan att anteckna en starttid.

OBS

Inga metalledbar tillåtna. Kontroll före start.

VAL AV STARTTID

Du väljer starttid på väg till starten. Där passerar du startlistorna och du skriver in ditt SI-nummer på den lediga starttid du väljer. Du vet att starttiden är ledig när rutan är tom.

Startlistorna kommer att se ut ungefär så här:

Klasserna H17-20, H35, H40			
	SI-nr		SI-nr
18.00	12345	18.30	
18.01	14141	18.31	23451
18.02	13131	18.32	
18.03		18.33	45870
och så vidare		och så vidare	
18.29		18.59	
19.00	54872	19.16	87491
och så vidare		och så vidare	
19.15	12439	19.30	

STARTPROCEDUR

Du ansvarar sedan själv för att du går fram till den starttid du valt. Så kom ihåg tiden!
Startproceduren går till som vid en vanlig intervallstart med ett startmellanrum på en minut. Du följer samma rutin med en minuts väntan vid varje nytt steg i startfållan. Det är viktigt att du checkar din SI-enhet i checkenheten.

OBS: Det finns en skillnad och det är att alla som har helt fri eller fritt vald starttid startstämplat, på samma sätt som när man springer en öppen motionsbana eller U-bana. Startstämpling för samtliga klasser förutom de lottade klasserna HD21, H55 och HD14.

Lycka till!
önskar Boxholms OK

