



PM

SPRINTSTAFETT FÖR TVÅMANNALAG

I ALLSTA TORSDAG 9 JUNI 2011

Tävlingen avgörs i ett mycket avgränsat skogsområde, med enkla banor och bemanning vid kontrollerna för de yngsta, så att alla ska kunna testa att springa tävling själv.
Tävlingen används som ungdomsträning för Sundsvalls OK.

KLASSER

D13-16, H13-16 2*2,3 km Orange bana, gemensam start 18.30.

D12, H12 2*1,4 km Gul bana, gemensam start 18.35.

D10, H10 2*1,4 km Grön bana. Samtliga kontroller bemannade. Gemensam start 18.40

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan kan göras på plats i mån av kartor. Efteranmälningsavgift 75:-/person.

SAMLING

Grenforsen, 12 km söder om Sundsvall. Vägvisning från vägen mellan Viforsen och Nolby.
Koordinater WGS84: N62.3053 E17.2064

PARKERING

I anslutning till målet.

TIDTAGNING

Sportident. Ingen startstämpling. Målstämpling efter mållinjen. Hyrbrickor hämtas i sekretariatet. Kontrollerna består av skärm och SI-enhet med kodsiffra, men saknar reservstämpel. Var noga med att kontrollera kodsiffra och se till att få ljud- och ljusbekräftelse vid stämpling.

NUMMERLAPPAR

Alla löpare ska bära nummerlapp på bröstet. Se startlista. Uthämtas vid sekretariatet.

LAGUPPSTÄLLNING

Lämnas helst via Eventor, senast onsdag 8 juni kl 23.59. Alternativt till sekretariatet på plats på arenan.

START

Gemensam start klassvis på arenan. Glöm inte att tömma brickan före start.

DH13-16 samling 18.25, start 18.30

DH-12 samling 18.30, start 18.35

DH-10 samling 18.35, start 18.40. Gemensam genomgång av start, växling och målprocedur före start.

GÄFFLING

Rak stafett för samtliga klasser, det vill säga att alla löpare i samma klass springer samma bana.

VÄXLING

Löparna växlar med kartan, det vill säga den som springer första sträckan ger andra sträckans löpare sin karta. Efter växling måste löparen passera utstämplingen vid tältet för att registrera att hon/han besökt alla kontroller.

KARTA OCH TERRÄNG

Sprintkarta i skala 1:5000. Ekvidistans 2 meter. Rekognoserad 2009 av Nils-Göran Olsson. Kontrolldefinitioner tryckt på kartan. Mestadels lättlöpt barrblandskog med begränsat antal stigar och vägar. Mot slutet passerar banorna en brant älvbrink med tät ungskog.

RESULTAT

Enkla resultat anslås på arenan. Även Eventor, Winsplits och RunOway.

TOALETT

Inga ordnade toaletter på arenan.

DUSCH/OMBYTE

Ingen ordnad dusch på arenan.

INFORMATION

www.sundsvallsok.se

Anders Erlandsson 0733-980 370

VÄLKOMMEN ÖNSKAR

