



Linköpings OK inbjuder till den 26:e upplagan
av

Ekorren Cup

En stafett för ungdomar upp till 14 år

Lördagen den 29 september, start 11:00

Samling/Tc: Fröberget, Linköping

Parkering: Vägvisning från korsningen Haningeleden- Rosenkällavägen

Max 700 meter till arenan

Klasser: Stafetten består av 5 sträckor med följande ungefärliga banlängder och åldersgränser:

Sträcka	Svårighetsgrad	Längd (km)	Åldersgräns (År)
1	Vit	3	14
2	Grön (Snitslad)	2	10
3	Grön	2,5	12
4	Vit	3	14
5	Gul	3,5	14

Det är tillåtet att ha två löpare på alla sträckor utom den sista sträckan. På den sista får endast en löpare springa. Ett lag kan alltså bestå av mellan 5 och 9 löpare. Alla sträckor är raka. Skuggning är inte tillåtet.

Stafetten ger en bra möjlighet för mindre rutinerade löpare att öva på stafettkonceptet utan att behöva känna någon press.

Karta: Reviderad 2018, skala 1:10 000, ekvidistans 5m

Kartritare är Markus Henriksson

Terrängbeskrivning: Område som till största del består av ängsmark och hagar. Ett stigrikt område med god framkomlighet och mestadels svag kupering.

Toaletter: Finns i begränsad omfattning i anslutning till arenan.

Dusch: Erbjuds ej.

Marka: Enklare marka finns vid arenan

Stämplingssystem: Sportident. Använd egna pinnar vid möjlighet. Begränsat antal för uthyrning finns.

Kostnad: 675 kr per lag. Hyra av sportident 25 kr. Faktureras i efterhand.

Anmälan: Via eventor. Sista ordinarie anmälan 17 september. Efteranmälan tas emot senast 26 september mot en 50% förhöjd avgift.

Laguppställning: Registreras i Eventor senast 27 september.

Lagändring kan göras tävlingsdagen på blankett senast kl 10:00.

Tävlingsledare: Frida Sahlman, +46 760 426789, frida.sahlman@hotmail.se

Banläggare: Olof Ljunggren

Välkomna till Ekorren Cup!

