



OK Hammaren inbjuder till

Trimtexcup #3

med

efterföljande

Gästrikeläger



Lördag 15 juni 2019

- Samling:** Gullhedskolan i Järbo
Vägvisning från Järbovägen i Järbo.
- Parkering:** Gratis på anvisad plats.
- Klasser:** D16, H16, D14, H14, D12, H12, D10, H10, Inskolning, U1, U2,
- Öppna klasser:** Öppen lätt & Öppen svår
- Anmälan:** Via Eventor senast 11/6 23.59. Anmälningsavgift 60 kr/etapp för ungdomar och 100 kr/etapp för vuxna. Avgiften faktureras klubbarna i efterhand.
- Direktanmälan:** Kan göras för de öppna motionsklasklasserna, U1, U2 och Inskolning vid Sekretariatet mellan 09.00-09.45.
- Stämplingssystem:** Sportident. SI-card 5,6,8,9,10,11,SIAC (ej touchfree) kan användas. Meddela SI-nummer när du anmäler dig. Sportidentbricka kan hyras för 30 SEK. Förlust av Sportidentbricka kommer att faktureras klubben med 600 kronor
- Start:** Första start 10.00.
Avstånd till start 500m, följ Orange/vit snitsel.
Start direktanmälan 10.00-11.00
- Karta:** Västerhällarna, skala 1:10 000 för alla klasser utom öppen lätt och öppen svår som har 1:7 500. Ekv. 5m. Ritad 2018.
Kartritare: Jerker Boman.

Terrängbeskrivning:	”Området närmast arenan karaktäriseras av friluftsliv med många stigar och skidspårsgator. De längre banorna kommer att få uppleva berget Västerhällarnas typiska hållmarker med skrevor och branter. Högsta kustlinjen har satt sina spår på norra sidan av Västerhällarna genom de större klapperstensfält som finns i området. Mellan berget och området närmast mål finns ett mer stenbundet område. Måttlig till stark kupering. OBS: På den östra sidan av Västerhällarna finns spår av körning med motorcykeln i skogen som liknar stigar men som INTE finns redovisade på kartan.
Förbjudet område:	Det kommer att pågå en fotbollsmatch på fotbollsplanen på Gamla IP. Fotbollsplanen är markerad som förbjudet område, men ytan längst till väster är OK att beträda. Detta är tydligt på kartan.
Dusch/ombyte:	Inomhus i omklädningsrum
Servering:	Enklare marka kommer att finnas. Till de deltagare som kommer att vara kvar på Gästrikelägret kommer det att serveras lagad lunch efter tävlingen.
Priser:	Alla deltagare får pris
Kontakt:	stellan.tack@gmail.com Tfn: 070/6925848
Tävlingsledare:	Stellan Täck
Banläggare:	Sofie Hägglund

Välkomna!

Gästrikeläger 2019

Lördag-söndag 15–16 juni 2019 vid Gullhedskolan i Järbo.

Plats	Gullhedskolan, Järbo
Samling	Lägret börjar med Trimtex cup-tävling Efter Trimtex-cupen samlas ungdomarna efter speakerns kallelse vid skolan dock senast 13.30
Logi	På hårt underlag i Gullhedskolan. Ta med luftmadrass (liten) och sängkläder.

Kost Allergi eller övriga behov kring kost skall ha mailats till Stellan eller Camilla senast den 7 juni.

Övrig kost: OBS! För de som ev. är i behov av "lördagsgodis" så går vi tillsammans till Ica Järbo för att handla godis i rimliga ransoner för egna pengar. ☺

Att ta med: Sängkläder, kudde och madrass för hårt underlag. Handduk, ombyteskläder och badkläder. Pengar för ev. inköp av lördagsgodis. OL-skor och andra träningskläder som du trivs att springa i. Sl-pinne och kompass.

Preliminärt program

Lördag

10.00 Första start i Trimtex cup
13.30 Samling Gullhedskolan
14.00 Ombyte för sprinträning
14.30 Träningspass
17.00 Middag
18.00 Gemensam kvällsaktivitet
20.00 Kvällsfika
22.00 Gonatt

Söndag

08.00 Frukost
09.00 Ombyte för träning
09.30 Samling för träning
12.00 Lunch
13.00 Ombyte till lägerstafett
13.30 Lagindelning och lägerstafett
14.30 Packa dina saker
15.00 Avslutningsfika
15.30 Tack för detta läger

Bad: Om det är grymt fint väder och vi blir badsugna, så åker vi till Hålldammen och badar, så ta med badkläder.

Frågor Besvaras av Stellan Täck, 070-6925848 (stellan.tack@gmail.com) eller Camilla Nöjd, 070-1801111 (camilla.nojd@midroc.se)