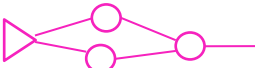
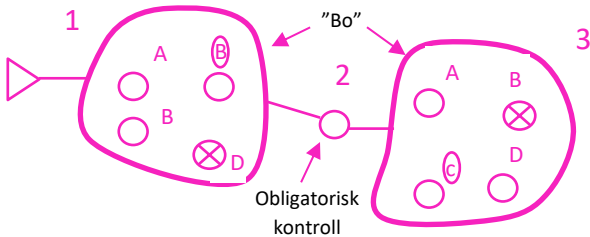




PM för 25-mannaträning

– 6 oktober, 2019

Plats/Samling	Harbrostugan, Tumba. Öppen från kl. 09.30 1,5 km öster om Tumba centrum. Skärm längs väg 226 mellan Tumba-Tullinge. https://kartor.eniro.se/m/rHBEi
Start	Samling med instruktioner vid starten kl. 10.15 , då bör du vara uppvärmd för start. Kom i tid till start! Avstånd från Harbrostugan till start är 700 meter . Följ elljusspåret sydöst ut. Tag vänster över bron och sedan vidare tills elljusspåret korsas av en väg. Se kartlänk ovan för startplats.
Startgrupper	För de som springer röd och blå bana är klasserna uppdelade i startgrupper. Ta reda på vilken grupp du tillhör innan start. Vid start kommer grupperna bli uppropade och det underlättar om du vet vilken startgrupp du tillhör. (ex. Grupp 3-Röd)
Upplägg och regler	Syftet med träningen är att få en känsla av att springa stafett med flera löpare runt sig. För ge alla att uppleva detta så långt in i träningen som möjligt, kommer banornas längd och antalet kontroller som ska besökas att anpassas efter vilken position du har under loppet. De som "halkar efter" får ges en andra chans att komma tillbaka genom att banan justeras under loppet. Det sker genom bl.a. kartbyte och instruktioner från funktionär. Det senare gäller inte vit bana, se vidare instruktioner nedan. Vit klass En vanlig bana, gafflingar förekommer. Kontrollerna sitter på eller strax bredvid/ synliga från ledstång. Banlängd: 2,9 km. Exempel:  Blå och Röd klass: Banlängder: Blå, max 7 km. Röd, max 5 km Instruktioner: • Banorna består av stora "Bon" med 2-4 st i kontroller i varje område. • Du ska besöka samtliga kontrollerna inom "boet" som <u>inte</u> är överstruken. • Kontrollerna inom "boet" är markerade med bokstäver, från A och uppåt (max till bokstaven D). • Om en bokstav har en ring runt sig så är det den kontrollen som ska besökas först "boet". (Om ingen bokstav är inringad är det valfri ordning). • I övrigt får kontrollerna inom "boet" besökas i valfri ordning.

	• Mellan "boen" förekommer även "vanliga" kontroller. Dessa är obligatoriska och sak besökas av samtliga. • Ut med banan kan du få en instruktion från funktionär om vilken/vilka kontroller du ska besöka. • Kartbyte förekommer på både blå och röd bana. Ni får använda samma plastficka som vid starten. Exempel: • I "Bo" 1 ska löparen börja med att ta kontroll B, sedan får löparen ta kontroll A och B i valfri ordning. Kontroll D ska ej besökas. • Kontroll 2 är obligatorisk och ska besökas. • I "Bo" 3 ska löparen först ta kontroll C, sedan får löparen ta kontroll A och D i valfri ordning. Kontroll B ska ej besökas. 
Mål	Utbrutet mål, ca 800 från Harbrostugan. Markerad väg tillbaka till Harbrostugan finns på kartan.
Karta	Reviderad 2018/2019, Ekvidistans 4 m. Skala 1:10 000 för samtliga.
Överdrag:	Går att lämna vid starten, tas med till målet.
Plastficka	Medtag egen plastficka-vi värnar återvinning!
Stämpling	SportIdent förekommer på vissa kontroller
Dusch/Toalett	Finns att tillgå i Harbrostugan,
Servering	Finns ej, medtag gärna egen matsäck!
Kontaktperson	Tomas Fagerstedt, e-post: tomas.fagerstedt@hotmail.com , mobil: 0709-952670

Välkomna!