



Inbjuda Sprint Stafett



GMOK Gubbs har nöjet att bjuda in till träning i form av en Sprint Stafett, tisdagen den 4 augusti

När kör vi?

Tisdag 4 augusti, med start kl 18:30. Samling 18:00 så att vi hinner sätta ihop lag

Var är vi?

Samling på gräsyta SÖ om Smyckegatan, se bild. Lämplig (betal)parkering finns ca 500 meter därifrån, se bild

Karta - Utdrag ur nyritad sprintkarta över Grevegården (N Tynnered), skala 1:3.000 / Ekv 2 meter, ISSprOM2019.

Ingen vägvisning. Parkera inte i träningsområdet

Hur är upplägget tänkt?

Upplägget är detsamma som en sprintstafett i skidor, dvs 4 sträckor med två löpare i varje lag. Löpare 1 springer sträcka 1 och 3, löpare 2 springer sträcka 2 och 4. (Om man vill så kan man även köra stafetten med annat upplägg, allt från 1 till 4 löpare i laget)

Vi fixar lagsammansättning på plats, men om ni har lag innan så underlättar det ju

Sträckorna är gafflade, vilket gör att det sammanlagt inte blir exakt samma längd/sträckning för alla lag. Längden på sträckorna varierar mellan 0,92 – 1,14 km (löpväg 1,16 – 1,41 km). Totalt för samtliga 4 sträckor kommer det att skilja max 75 meter (i löpväg) mellan de olika kombinationerna

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffra på en bit silvertejp. Det är ett litet träningsområde med många kontroller, så kolla att du är vid rätt kontroll. **Vi är gäster i bostadsområdet, så som vanligt respekterar vi tomtmark, rabatter och övriga förbjudna områden**

Vem får vara med?

Träningen är i grunden ett GMOK Gubba arrangemang där vi bjuder in övriga GMOK löpare. **I dessa tider måste vi begränsa antalet deltagare till max 50st, vilket gör att vi kommer att sätta stopp efter att 50st anmälningar har kommit in.**

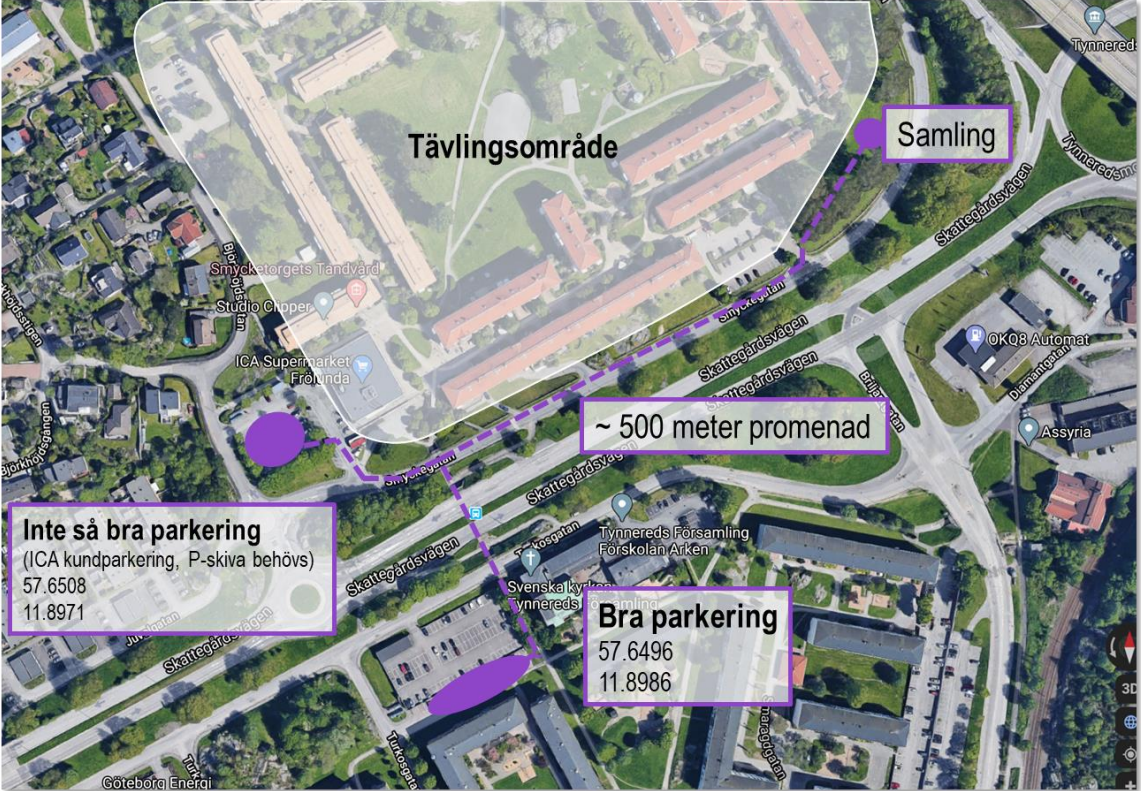
Ett antal platser (~10st) kommer att reserveras för Gubbar som frekvent deltagit i Gubba-Spring på tisdagar, detta inkluderar även några icke GMOK-löpare (arrangör avgör ensidigt vad som är "frekvent deltagande"). Om det inte blir 10 Gubbar som anmäler sig kommer vi givetvis att "fylla på" med övriga GMOK löpare

Anmälan sker via Eventor (klubbtävling)

Välkomna!



Kartprov, med Samlingsplatsen och Sista kontrollen



Parkeringsinfo, Samling och Tävlingsområde