

GMOK Gubbs bjuder in till träningsutmaningen

I väntan på Jukola – 12/6

Göteborg-Majorna Gubbar följer upp succén från förra året och bjuder in till Träningsutmaningen *I väntan på Jukola* lördagen den 12 juni



Kan förra årets vinnare LSOK, lag 4 försvara sin titel. Vilka vågar utmana

Covid 19

Upplägget på träningen är givetvis anpassat till Covid-19 situationen. Konceptet är som vanligt: **Kom – Spring – Åk hem. Om du känner dig det minsta dålig – stanna hemma!**

Respektive lagledare ansvarar för att:

- Laget inte blandar sig med andra lag på parkeringen
- Laget inte går till start innan 15 min före utsatt starttid
- Laget inte stannar kvar efter avslutat lopp

Uppdatering

För att säkerställa att vi håller oss inom ramen för Corona restriktioner måste vi sätta ett tak vid 40 anmälda lag

Samling / Karta

Ruddalens Idrottsplats, stora parkeringen (57.6627/11.9114). Karta GKR's karta Ruddalen, ritad 2019 (info om skala i PM)

Upplägg / Hur

Vi följer samma upplägg som förra året. En lagträning med 7 sträckor, där alla i laget startar samtidigt och tiderna läggs ihop. Varje klubb får en tidslott baserad på antal anmälda lag, inom vilken lagens start sprids ut (mer info i PM)

Önskan om **tidig** (10:00-12:00), **mellan** (12:00-14:00) eller **sen** (14:00-16:00) tidslott **meddelas via mail till tävlingsledning**

Vilka får vara med

Klubbar i Göteborg med omnejd, varje klubb får delta med max 4 lag. Försök att bilda lag med personer som vanligtvis tränar ihop. Endast rena klubb-lag, inga kombinations-lag tillåts

Banlängder

Vi har lärt oss från förra året och valt att inte göra utmaningen lika tuff. Banlängderna blir ca 40% av Jukola-banlängderna. Banorna är av blå/svart "karaktär", m.a.o. så svårt som det går med tanke på var träningen går

Sträcka	Ungefär Banlängd	Banlängd Jukola
1 o 2	5	12,9
3	6,5	16,6
4 o 5	3,5	9,1
6	5	11,0
7	6,5	16,4
Totalt	35	87,8

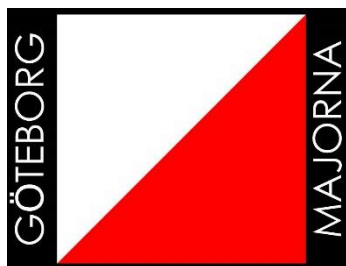
Samtliga sträckor är raka, men gafflade "med varandra". Exakta banlängder i PM

Ej start / Felstämpling / Ej fullföljd sträcka

Laget kommer att få ett resultat även om någon blivit sjuk, inte startar, stämplat fel eller avbrutit sin sträcka. Laget får då räkna in träningens långsammaste sträcktid

Anmälan / Laguppställning

Anmälan, laguppställning samt en lagledare som kan hantera kartor vid starten etc. via senast 5 juni



per lag
Eventor

Startavgift

60 kr/deltagare (420 kr / lag) faktureras i efterhand

Stämplingssystem

Sportident vid start och mål samt på flertalet av kontrollerna (på övriga kontroller gäller touch)

Service

Ingen

Välkomna till en annorlunda träningsdag önskar