



Rasbostafetten

lördag 26 mars 2022

Dags för stafett!

Vad är detta?

Rasbostafetten består av 3 sträckor;

Sträcka 1 – Svår (violett) 6 km (3 st slingor á 2 km)

Sträcka 2 – Medel (orange) 4 km (2 st slingor á 2 km)

Sträcka 3 – Lätt (vit) 2 km (1 st slinga á 2 km)

Sträcka 1 startar med att springa sin första slinga.

Sträcka 2 startar när sträcka 1 kommer in för varvning efter sin första slinga. Sträcka 1 fortsätter då med sin andra slinga samtidigt som sträcka 2 springer sin första slinga.

Sträcka 3 startar när sträcka 1 kommer in för varvning efter sin andra slinga eller när sträcka 2 kommer in för varvning efter sin första slinga (det av dessa två som sker först).

Första lag som har alla löpare i mål vinner.

Lagsammansättning

Prata gärna ihop dig med några och bilda ett lag tillsammans. För de som inte redan har ett lag så fixar vi det på plats. Om man inte får ihop ett lag enligt ovan så meddela det så löser vi det att alla får en lagom svårighetsgrad på banan.

Det går förstås utmärkt att springa tillsammans med en kompis eller ha uppföljare om man vill.

Och det går förstås också bra att springa en bana själv, utan att ingå i ett lag, om man hellre vill det.

Parkering

Vid Hall2000 eller förskolan i Gávsta.

Samling

Se karta nedan för samlingsplats. Här är även start och mål för samtliga sträckor.

Start

Gemensam start för alla som springer sträcka 1 kl 10.30.

Anmälan

På Eventor eller direkt till Jenny. Ange SI-nummer vid anmälan. Har du ingen egen SI-pinne går det utmärkt att låna på plats.

Information:

Jenny Westerbergh, 070-5921524,
jenny.westerbergh@telia.com

Varmt välkomna!

