



Linköpings OK bjuder in till den 30:e upplagan

av



## Ekorren Cup

En stafett för ungdomar till och med 14 år

Lördagen 2 september 2023

<b>Samling (Arena/TC)</b>	Vid Garnisonsmuseet.
<b>Parkering</b>	På allmänna parkeringar i Garnisonsområdet. Cyklar vid museet.
<b>Lagkuvert</b>	Lagkuvert hämtas vid sekretariatet. Det innehåller nummerlappar, lagändringsblankett, och anmäld laguppställning.
<b>Nummerlappar</b>	Samtliga löpare ska bära nummerlappar som finns i lagkuvert. Medtag egna säkerhetsnålar!
<b>Start</b>	Start för stafetten är kl 11:00. Start för sträcka 1 sker i närhet till arenan i separat startfälla. Töm och check sker i startfällan före start. Orange-blå snitsel till startpunkt ca 100 meter.
<b>Växling</b>	Töm och check för utgående löpare sker vid ingång till växlingsfällan. Inkommande löpare målstämplar, lämnar sin karta, och fortsätter till växling. Växling sker genom att inkommande löpare lämnar över nästa sträckas kartor till utgående löpare. Inkommande löpare fortsätter sedan till utläsning.
<b>Mål</b>	Sista sträckans löpare målstämplar efter målgång. Måldomare avgör placering.
<b>Omstart</b>	Omstart för alla kvarvarande löpare ca 15 minuter efter att första laget gått i mål. Speaker meddelar tidpunkt. Växlingen stänger fem minuter före omstarten.
<b>Löpare som bryter</b>	Löpare som bryter ska skyndsamt bege sig till utläsningen.
<b>Resultat</b>	Under tävlingen visas resultat på TV-skärm, och meddelas via speaker. Efter tävlingen publiceras resultatlistor via Eventor.



<b>Prisutdelning</b>	Alla får pris vid prisutdelningen. Tid för prisutdelning meddelas av speaker. De tre första lagen får medaljer och vinnande lag får även vandringspris.
<b>Insamlade kartor</b>	Insamlade tävlingskartor återlämnas klubbvis efter att sista sträckan startat. Meddelas av speakern.
<b>Karta</b>	Vallaskogen ritad 2023. Skala 1:7500. Ekvidistans 5 m.
<b>Lokalt tecken</b>	Tecknet för mindre sten används för stenar mellan 1 m till 2,5 m Blå fyrkant=brunn/pump anges på definitionen 
<b>Terrängbeskrivning</b>	<p>Mycket stigrikt friluftsområde, Vallaskogen. Svagt till måttligt kuperadskogsterräng. I huvudsak god framkomlighet. Ett fåtal områden med sänkt löparhet finns redovisade på kartan.</p> <p>Samtliga sträckor ska passera under Lambohovsleden för att komma till Vallaskogen. Bilvägen är förbjuden att springa på och markerad med röda kryss se nedan. Passage får endast ske genom cykeltunnel som är markerad på kartan. Se upp för cyklister.</p> <p>I anslutning till tunneln finns också en kontroll, nr 32. Sträckorna 2 och 3 har denna kontroll både vid ut- och in-passage. Kom ihåg att stämpla båda gångerna. Kontrollnumreringen kan upplevas otydlig se nedan.</p> 



<b>Toaletter</b>	Finns i museet.
<b>Dusch</b>	Ingen dusch.
<b>Marka</b>	Ingen försäljning vid arenan.
<b>Tävlingsregler</b>	Svenska Orienteringsförbundets aktuella tävlingsregler samt PM
<b>Maxtid</b>	2 timmar.
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident. Löpare som anmälts utan SI-bricka tilldelas hyrbricka.
<b>Laguppställning</b>	Registreras i Eventor senast 1 september kl 21:00. Lagändringar kan göras under tävlingsdagen senast klockan 10:15. Blankett för lagändring finns i lagkuvertet.

Sträcka	Svårighetsgrad	Längd (km)	Åldersgräns	Antal Löpare
1	Vit	3	14	1 eller 2
2	Grön (snitslad)	2	10	1 eller 2
3	Grön	2,5	12	1 eller 2
4	Vit	3	14	1 eller 2
5	Gul	3,5	14	1

<b>Sträckor och löpare</b>	Det är tillåtet att ha två löpare på alla sträckor utom den sista sträckan. På den sista får endast en löpare springa. Ett lag kan alltså bestå av mellan 5 och 9 löpare. Alla sträckor är raka, dvs alla på samma sträcka har samma bansträckning. Skuggning är inte tillåtet. Sträcka 2 är snitslad och går i samma område som övriga sträckor. Stafetten ger en bra möjlighet för mindre rutinerade löpare att öva på stafett-konceptet utan att behöva känna någon press. Vi ser gärna att deltagande klubbar undviker att toppa lag.
<b>Tävlingsledare</b>	Ian Johansson
<b>Banläggare</b>	Olle Malmström

<b>Bankkontrollant- och tävlingskontrollant</b>	Thomas Stenström
---	------------------

Välkomna till Ekorren cup!

Snäcka	Svartspetsad (mm)	Åltergräns	Antal löpare
1	Vt	10	1 eller 2
2	Öva (anslag)	10	1 eller 2
3	Öva	12	1 eller 2
4	Vt	14	1 eller 2
5	Gul	14	1

Ströcker och löpare	Det är viktigt att du tydligt märker alla ströcker med den satta ströcker. På den sida för varje en löpare spinnas. Ett lag kan tillåta bestått i max 3 och 9 löpare. Alla ströcker är raka, dvs alla på samma ströcker har samma diameter. Skuggning är inte tillåtet. Ströcker 1-4 är märkta tydligt i rött och orange som löpare ströcker. Ströcker 5 är blått och orange för mindre mängder löpare. Ströcker 5 är på ströcker-området men ett behov av att märka löpare. Vår hjälp att deltagande klubbar undvika att löpare har
Lövare	Lin Johansson
Handläggare	Olle Mattsson