



Haninge SOK inbjuder till Sprintstafetten 2023

lördagen den 28 oktober



Klassindelning och banlängder

Vi erbjuder en sprintstafett med tre sträckor

Sträcka 1 Orange bana ca 3000 meter

Sträcka 2 vit bana ca 1500 meter

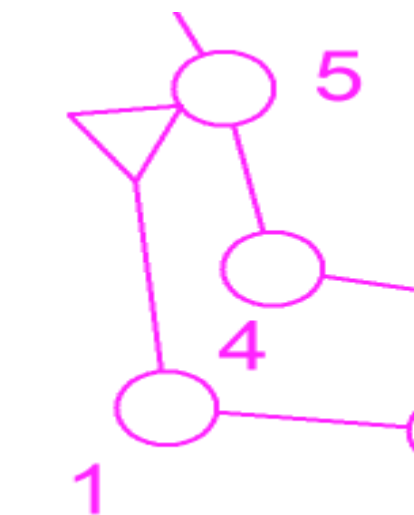
Sträcka 3 Gul bana ca 2000 meter

Alla lag tävlar i samma klass. Lagsammansättningen är fri. I laget kan löpare med olika klubbtilhörighet ingå. Äntligen en stafett som hela familjen kan springa tillsammans.

Tävlingsform

Sprintstafetten är en stafett med tre sträckor. Inga gafflingar förekommer. Tävligen börjar med gemensam start för alla som springer sträcka 1. När löparna på första sträckan kommer till varvnings- och publikkontrollen växlar de ut sträcka två. Sträcka 1 fortsätter sin bana till mål. Sträcka 2 springer sin bana fram till varvnings- och publikkontrollen där de växlar ut till sträcka 3. Sträcka 2 fortsätter sin banan till mål och sträcka 3 springer hela sin bana

Det lag som först har alla tre löpare godkända i mål vinner.



Växling vid varvnings- och publikkontrollen,
kontroll 5 i exemplet ovan .

Öppna banor

Vi erbjuder tre öppna banor.

Ca 1500 meter vit bana

Ca 2000 meter gul bana

Ca 3 000 meter orange bana

Start mellan 13.00 och 14.00.

Välkomna önskar Haninge Skid & Orienteringsklubb



Haninge SOK inbjuder till Sprintstafetten 2023



Anmälan i Eventor Senast fredagen den 27:e oktober kl. 23.59. Efteranmälan fram till 60 min innan tävlingsstart i mån av att det finns kartor laguppställningar kan ändras fram till anmälningsstoppet därefter på arenan.

Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 300 kronor per lag. För öppna banor kostar det 55 kr för ungdom och 100 kr för vuxen. Anmälan sker direkt på plats mellan 12.30–13.30. Avgifter faktureras i efterhand.

Samling

Haninge SOKs klubbstugan vid Rudans friluftsområde i Handen. Gångavstånd ca 400 meter från Handens pendeltågstation, södra uppgången. Det tar ca 5 minuter att gå. Parkering vid Haninge SOKs klubbstuga. Åk gärna kollektivt.

Start

Gemensam start för stafetten klockan 13.00. Starten är vid klubbstugan. För öppna banor är första start efter första sträckan på stafetten har startat, ca 13.00 till -14.00.

Karta

Karta sprintkarta nedre Rudan nyritad 2022. Skala 1:3000,

Terrängbeskrivning

Till största delen skogsterräng med svag till måttlig kupering. En hel del stigar och mindre vägar förekommer liksom ett område med öppen mark. Mestadels god framkomlighet.

Stämplingssystem

SportIdent.

Avgift för hyrbricka är 30 kronor. Borttappad bricka debiteras klubben med 350 kronor.

Service vid arenan

Dusch och omklädning inomhus. Välsorterad servering.

Tävlingsledare och banläggare

Tävlingsledare Gunnar Skärlén, sprintstafetten@haningesok.se

Banläggare Joakim Skärlén.

Välkomna önskar Haninge Skid & Orienteringsklubb