

Daladubbeln 17-18 oktober 2015

Avresa:

Samåkningsparkeringen vid IKEA:

Samling kl. 04.20 (bussen går kl. 04.30)

Preem-macken i Ljungsbro:

Samling kl. 04.35 (bussen går kl. 04.45).

Tystnad och släckt i bussen för ytterligare några timmars sömn innan frukoststoppet.

Vi räknar med att vara vid avstigningsplatsen för bussar ca kl. 09.30 (max 1 700 m gångväg från TC).

Avgift: 350 kr per person inbetalas innan resan. Gäller både vuxna och barn (inbetalas till OK Roxens plusgiro 1060823-0). Märk inbetalningen "Daladubbeln och namn". Då ingår resa, logi, frukost och extra matpaket. Vuxna och barn som ordnar med egen logi och transport behöver inte betala avgift.

Mat:

Lördag frukost: Vi stannar på väg mot Falun och äter en extra medhavd frukost. Ta med ordentlig frukost som det går bra att springa på. Försök också att orka med en frukost innan vi åker även om det är jättetidigt.

Lördag lunch: Ordnas själv, antingen lunch som du själv har med dig hemifrån eller något som finns att köpa på TC.

Lördag middag: Vi äter middag gemensamt på restaurang i Falun, valfri middag.

Söndag frukost: Är beställd till alla på förläggningen där vi bor. Ett extra matpaket som vi tar med ut på tävlingen (typ macka, liten yoghurt, frukt, juice) kommer att köpas in gemensamt. Kristine och Jörgen Hjort ordnar med detta.

Söndag lunch: Ordnas själv, se lördag lunch. Eftersom vi äter ganska omedelbart efter att vi lämnat TC brukar det räcka med något lätt.

Söndag middag: Vi stannar på vägen hem och äter så fort som möjligt efter avresan. Det brukar bli på Cupolen i Borlänge. Det finns olika mattyper att välja på, men McDonalds brukar vara populärast.

Pengar: Ta med pengar så att det räcker till den mat du tänker köpa och till annat. Letro Sport finns på tävlingen om du behöver köpa någon orienteringspryl.

Logi: Hårt underlag på skola. Ta med madrass/liggunderlag, sovsäck, kudde (kan vara skönt att ha inne i bussen), sovkläder, toaletsaker, öronproppar (om du vill ha det extra tyst).

Tävling lördag:

Parstafett: Mer information på Daladubbelns hemsida: <http://www.daladubbeln.se>. Ledare skriver ut eget PM och tar med (kan vara bra att ha).

Klass	Banlängd	Klass	Banlängd
H10	2*2,1 km	D10	2*2,1 km
H12	2*2,4 km	D12	2*2,4 km
H14	2*2,9 km	D14	2*2,9 km
H16	2*3,3 km	D16	2*3,2 km
H17-20	2*3,8 km	D17-20	2*3,3 km

Gafflade banor i alla klasser utom i H10 och D10 där banorna är raka.

Första start kl. 11. 00 på arenan. Kartskala: 1: 10 000.

OBS! Ta med egna säkerhetsnålar!

Tävling söndag:

Patrulltävling med förlängda banor.

Klass	Banlängd	Klass	Banlängd
H10	3,5 km	D10	3,1 km
H12	5 km	D12	4 km
H14	7,7 km	D14	7,1 km
H16	10 km	D16	8,2 km
H17-20	12 km	D17-20	9 km

Första start kl. 09.30. Avstånd till start ca 600 m.

Kartskala: 1: 10 000 t.o.m. HD 14, 1: 15 000 HD 16-20.

Utklädningstävling:

Det är även i år stort fokus på söndagens utklädningstävling. Anmälan sker genom att man fotograferar sig vid fotostationen på väg till start på söndagen. OK Roxen kommer inte att ha något gemensamt utklädningstema utan de patruller som vill klä ut sig ordnar med detta själva.

Stämplingssystem:

SportIdent. OBS! Båda löparna ska ha med sin SI-pinne och båda löparna måste stämpla vid varje kontroll. Klubben har med SI-pinnar till de som inte har med egna.

Klädsel:

Ta med riktigt varma kläder före tävling och efter tävling. Det är bättre att ha flera lager än ett tjockt. Regnkläder och bra skor som tål vatten, lera och är varma. Det kan vara minusgrader och snö. Springkläder för två dagar, underställ inklusive långkalsonger. Tunna fingervantar och mössa kan vara skönt att springa i och även ha efteråt.

Packa smart. En väska som ska med till tävlingen och en med sovgrejer så att du inte behöver släpa på allt hela tiden. Åk i tävlingskläder och alla överdrag. Ombyteskläder, duschsaker i en separat väska. Sovväskan lämnas kvar i bussen. Vi kommer att sortera packningen redan på lördag morgon i bussen. Matsäcksväska/-påsen tas med in i bussen så den är lättåtkomlig när vi gör en matpaus.

När du väl tävlar brukar det inte vara några problem att hålla värmen. Föräldrar och ledare följer med till starten och tar med överdragskläder tillbaka.

Kom ihåg orienteringsskor, kompass och SI-pinne. Flaska med saft/vatten är bra att ha med.

Öppna banor:

Det finns öppna banor både lördag och söndag för förälder som vil passa på att träna.

Ledare/vuxna som åker med i bussen (17 st):

Anna-Stina Påledal, Malin Marmelid, Henrik Marmelid, Susanne Aldén, Annika Asketun, Anders Dalhammer, Maria Lillieström, Linda Nyström, Susanne Pettersson, Örjan Sandell, Per Tellsén, Joakim Waltersson, Pernilla Hörwing, Heli Viberg, Ola Björnskiöld, Anna Plawski och Erik Helander.

Resansvariga:

Malin Marmelid, tel. 070-204 65 41

Henrik Marmelid, tel. 0737-197 492

Anna-Stina Påledal, tel. 0709-746 383

Löpare

Löpare 1 springer den första sträckan i parstafetten och löpare två avslutar. Kontrollera att SI-numret stämmer! De löpare som inte har egna SI-brickor har anmälts med klubbens brickor.

GOIF Tjalve/OK Roxen 2	H16	1 Oscar Prytz	9904077
		2 Jonas Andersson	9991021
OK Denseln/OK Roxen 1	H16	1 Hugo Lillieström	990911
		2 August Mollén	990826
OK Roxen 3	H16	1 Hugo Dalhammer	703919
		2 Joel Karnehed	991910
OK Roxen 1	D16	1 Tilda Marmelid	2052739
		2 Malva Eveborn	9000824
OK Roxen/OK Kolmården 3	D16	1 Victoria Asketun	990900
		2 Lisa Berggren	9991223
OK Roxen 1	H14	1 Josef Helander	9191317
		2 Malte Eveborn	439480
OK Roxen 2	H14	1 David Josefsson	9000017
		2 Måns Björnskiöld	9481216
NAIS Orienteringsklubb/OK Roxen 1	D14	1 Linnea Samuelsson	9005112
		2 Olivia Asketun	9020725
OK Roxen 2	D14	1 Alice Marmelid	9191318
		2 Elvira Karnehed	1904002
OK Roxen 3	D14	1 Serina Salovaara	1010316
		2 Moa Hjort	9101421
Stora Tuna OK/OK Roxen 4	D14	1 Tilda Östberg	9010505
		2 Tove Pettersson	9010211
OK Roxen 1	H12	1 Rasmus Påledal	2075376
		2 Mattias Josefsson	9101425
OK Roxen 2	H12	1 Kajsa Schouten	997764
		2 Edvin Waltersson	9030405
OK Roxen 1	D12	1 Linn Aldén	1030715
		2 Ida Hjort	9101415
OK Roxen 1	H10	1 Elias Tellsén	7050123
		2 Jacob Påledal	2065399
OK Roxen 2	H10	1 Oskar Nyström	435970
		2 Marcus Pettersson	1417199
OK Roxen 3	H10	1 Adam Plawski	1489381
		2 Rasmus Viberg	1280505
OK Roxen 4	H10	1 Adrian Sandell	660827
		2 Jesper Schouten	997763
OK Roxen 1	D10	1 Fanny Waltersson	9050817
		2 Lotta Schouten	997762
OK Tylöskog/OK Roxen 5	D10	1 Sofie Helander	9191316
		2 Elsa Gustafsson	600410