

PM

~~25~~

MANNA
OK ROXEN

Lördag 9 oktober
2021

En alternativ klubbstafett på hemmaplan – 5 manna!

Plats Olstorp, Ljungsbro.

Start Samling omklädda och uppvärmda utanför omklädningsrummen kl. 9.30 då det blir information om upplägget. När alla är redo går startskottet. Alla deltagare får titta på kartan i startögonblicket.

Karta Olstorp. Skala 1:7500. 5 m ekvidistans. Definitioner tryckta på kartan.

Lag Preliminära laguppställningar presenteras fredag kväll 8 oktober på hemsidan www.okroxen.se **OBS!** Så fort det står klart att anmäld löpare har förhinder att delta, meddela detta omgående eftersom det påverkar lagsammansättningarna. Kontaktuppgifter längst ner.

Nummerlappar Löpare på sträcka 1 är lagledare och hämtar ut lagkuvert med nummerlappar och säkerhetsnålar för fördelning i laget.

Sträcka	Banlängd km (ca)	Svårighet
1	3	Röd
2	1,5	Vit
3	2	Gul
4	2,5	Orange
5	4	Violett

Gafflad

Rak

Rak

Rak

Gafflad

Toalett & dusch Vid arenan

Trots lättade restriktioner är pandemin inte över och vi alla hjälps åt att vara fortsatt försiktiga och värna om varandra.

Växling När löpare från sträcka 1 kommit i mål startar löpare på sträcka 2, 3 och 4 samtidigt. Samtliga de löparna skall vara i mål för växling till sträcka 5. När löpare på sträcka 5 kommit i mål är stafetten inte över. Då ställs laget inför några utmaningar som skall lösas gemensamt. Mer info på plats.

Stämpling & kontroller "Manuell touch", ingen SI-pinne behövs denna gång. Kontroller till övervägande del med små sedvanliga orienteringsskärmar. På varje sträcka finns ett fåtal kontroller med stora skärmar och det indikerar att löparna där skall inhämta någon typ av information. Mer detaljer kring detta ges innan start.

Förtäring Efter avslutad stafett bjuder klubben på pizza i klubbstugan.

Upplysningar och återbud Maria Lillieström maria@lilliestrom.nu 073-046 09 98