



PM

NATIONALDAGS

5

MANNA

OK ROXEN

Måndag 6 juni 2022

Favorit repris – OK Roxens klubbstafett 5manna på nationaldagen!

Plats Olstorp, Ljungsbro.

Start Samling omklädda och uppvärmda utanför omklädningsrummen kl. 16.00 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 söndag kväll 5 juni 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 5 är lagledare och hämtar ut lagkuvert med nummerlappar och säkerhetsnålar för fördelning i laget.

Sträcka	Banlängd km	Svårighet
1	3,4	Röd
2	1,7	Vit
3	2,1	Gul
4	2,5	Orange
5	4,2	Violett

Toalett & dusch
Vid arenan

Gafflad

Rak Tillåtet med skugga och dubblering

Rak Tillåtet med skugga och dubblering

Rak

Gafflad

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 smörgåstårta i klubbstugan.

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

