

PM



Tomannstaffett Grudaskogen 29/6 2016

- Parkering: På gården ved siden av skogen (se bildet under)
- Samlingsplass: Følg veien ned mot skogen (se bildet under)
- Påmelding: I Eventor men løperne må også skrive seg på skjema på samlingsplass
- Betaling: Kr 30, - per person, kontant ved start (husk småpenger).
- Kartet: Grudaskogen 1:4000, 2013, Noe nyplantinger i hogstfelt har begynt å vokse til
- Løypene: 4 sløyfer til tomannstaffett (Løype 1-4 - 1,2 - 1,4 km), samt en ekstra på 1,5 km for de som vil løpe mer, eller bare løpe én løype.
- Start: Fellesstart kl 18:00. Individuelle løpere kan starte utenom fellesstart

Slik fungerer 2-mannsstaffetten:

Det vil være 4 løyper (1 til 4) som er 1,2 til 1,4 km.

De som løper stafetten må finne seg en partner og avtale startrekkefølge. Lagene velger fritt hvilken løype de skal løpe først, men man skal tilstrebe at det på starttidspunktet omtrent er like mange løpere i hver av de 4 løypene. Begge lagkamerater fullfører samme løype før man går videre til neste.

Hvert lag må huske å legge tilbake kartene etter fullført etappe. Starttiden for lagene begynner når første etappe stempler på startposten. Løperne må alltid huske å stemple på startposten etter veksling, slik at brikken nullstilles.

Unntak: Dersom en løper bruker lang tid på en etappe, kan partneren velge å løpe ut før løperen kommer inn til veksling. Totaltiden vil uansett bestå av tidene fra brikkene.

I løpet av ventetiden mellom etappene, skriver ventende løper ned sin løpstid på opphengte lister slik at deltagerne kan følge utviklingen i stafetten.

Skriv leselig!!

Det er også mulig å løpe alene.

Lykke til!



Parkering i område med rød sirkel, samlingplass markert med blå sirkel

Adkomst:

