



Vikebygdstafetten 21. juni 2016

(Tomannstafett, tremannstafett eller firemannstafett - fritt val)

Velkommen til uhøgtidleg og artig stafett i Vikebygd, dette året ved badeplassen og nausta på Trovågsfeltet, 5 km nord frå Isvikkrisset.

Me samlast nede ved sjøen til ei uhøgtidleg , men - for all del - ordentleg stafett.

I tillegg til stafettløypene finn du her badeplass og stor grasplen. Grill har me klar dersom været tilseier det.

Sjølve stafetten startar 18.30, og det er etappar for både dei som vil springe mykje og for nybyrjarar.

Stafettreglar:

Laget kan bestå av to, tre eller fire deltakarar. 2. og 4. etappe kan berre løpast av nybyrjar (inkludert vaksne nybyrjarar) eller 13-14 årsløpar. Alle kan ta to etappar (+ 5. etappe), men ingen kan ta to etappar etter kvarandre (med unntak av 5. etappe).

1. etappe: 2,3 kilometer A/B-nivå

2. etappe: 1,0 kilometer C/N

3. etappe: 2,5 kilometer A/B-nivå

4. etappe: 1,0 kilometer C/N

5. etappe 1 kilometer Kanoorientering (2 personar, den eine må ha løpt 2. eller 4. etappe) (NB: Avheng av været)

Kartet er frå starten på 2000-talet, men oppdatert med nye hus, vegar og stiar. Målestokk 1:5.000

Me oppfordrar til familielag, og ber i alle høve om at klubben prøver å laga jamne lag. Lagoppstillingane blir levert ved start. Arrangøren set saman lag av dei løparane som ikkje klubben har fått nytta. Alle skal få delta på eit lag!

Me forsøker også å jamne ut laga ved at det blir jaktstart slik at dei som har løparar som ligg høgt plassert i nærløpskarusellen (mellomløype og langløype) startar 5 minutt etter dei andre. Dei som har ein slik løpar på to etappar startar 8 minutt etter.

I tillegg vil det for kvar etappe vera fellestart seinast 10 minutt etter at fyrste løpar er komen i mål på etappen.

Fyrstemann i mål har uansett vunne.

Me har valt å ikkje vera avhengig av påmelding, men set likevel pris på å få melding om kor mange klubben reknar med at kjem i løpet av måndag 20. juni.

Vel møtt i Vikebygd!

Spørsmål om løpet? Send ein SMS til Øyvind Valen ([95051159](tel:95051159)) eller Arne Tveit ([913 18 577](tel:91318577))

Helsing Vikebygd IL ved arrangørane Øyvind Valen og Arne Tveit



