



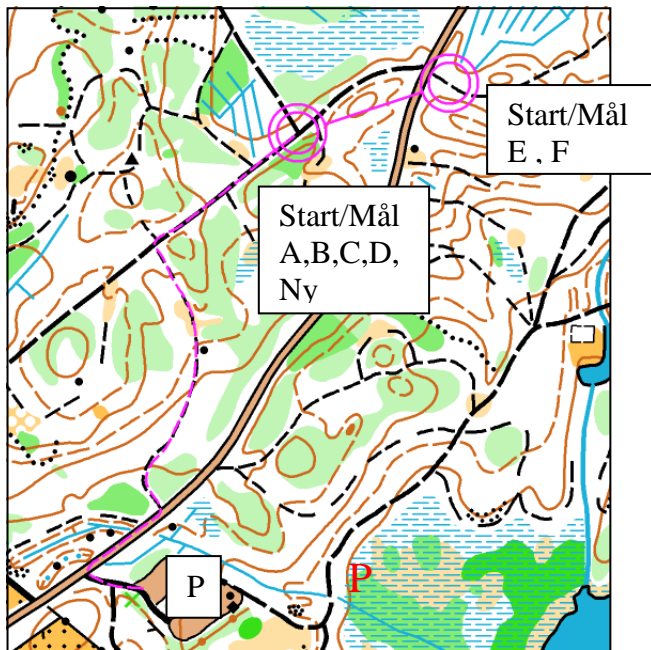
PM



Tomannsstafett i Sælandskogen 7. august 2019

Ålgård Orientering ønsker velkommen til tomannsstafett i Sælandskogen!

Frammøte: Parkering i sørenden av Sælandskogen på Rv 506/205 mellom Ålgård og Undheim. Samlingsplass ved start/mål i stikrysset i skogen som vist på kartet nedenfor.



Kart: Sælandskogen 1:5000, 5m ekv.

Start: Oppmøte på A,B,C,D start/mål fra kl 1730 og fellestart kl 1800.

Påmelding: I Eventor eller direkte ved frammøte

Løyper: Lett/nybegynner: 1,0 km, 6 poster.

Tomannsstafett: 6 stk korte sløyfer 670–820 m, 5-6 poster pr løype

Vær obs ved kryssing av vei til/fra start/mål i løypene E,F – dette er løpers eget ansvar!

Startkont.: Kr 30,- Vipps #94589 eller kontant

Annet: Tomannsstafett er en uformell o-trening for alle nivåer. Finn en partner å løpe sammen med ved oppmøte. Første mann velger løype/kart og går ut på fellestarten. Ved veksling leveres kartet videre til partneren. Innkommende løper får utskrift av tiden sin som føres opp på resultatlista for oppsummering etter løpet. Når den andre partneren kommer i mål, velger første mann nytt kart med ny sløyfe og løper i vei, osv. For å unngå lange pauser, kan man også starte neste etappe før andre løper er i mål. Kan også løpe individuelt (uten partner), da tar man sløyfene i det tempoet man selv ønsker. (Det er også lov å løpe i lag - med og uten ledsager.)

Vel Møtt!! Mvh, Ålgård Orientering v/Odd Fuglestad (909 82 661)