

# Innbydelse og PM stafett økt

**Torsdag 4/2 2016**

## Fremmøte:

Parkering ved Henestangen (se skisse)

## Første start:

Fellesstart begge klasser 10:00

## Startintervall:

Fellesstart første draget, heretter ulikt start-intervall

## Avstander:

Fra parkering til start ca. 1200m, følg oppvarmingskart (Utdeles på parkering)

Fra mål til parkering ca. 1000m.

Underveis i løypa maks 300m transport

## Løyper:

Herrer 3 o-intervaller mellom 1,5 og 2,0 km (Totalt 5km)

Damer 3 o-intervaller mellom 1,0 og 1,5 km (Totalt 4 km)

## Kart:

Kartet er et utsnitt av Henestangen 2013. Målestokk 1:10 000, 5m ekv.

## Tidtaking:

Emit tidtaking på start og mål for hvert drag

## Hjelp med postinnhenting:

Ja takk. Kenneth prøver å koordinere dette fra mål.

## Evaluering

*Etter stafett-treningen inviteres norske utøvere til felles lunsj og evaluering av stafett økten med henblikk på utvikle Vm-stafett strategien for norsk orientering. Dette skjer på Høgskolen på Remmen i Halden fra kl. 12:00-13:30 (Medbring egen mat!)*

## Påmelding

Via Eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6708>

*Lykke til!*

