

Vikebygdstafetten 9.juni

(Tomannstafett, tremannstafett eller firemannstafett. Fritt val)

Velkommen til uhøgtidleg og artig stafett i Vikebygd, dette året ved badeplassen i Vikebygd sentrum. Me samlast nede ved sjøen til ein uhøgtidleg, men - for all del - ordentleg stafett.

I tillegg til stafettløypene finn du her badeplass, grillhytte, volleyballnett 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 springast 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: 2,5 kilometer B-nivå
2. etappe: 1,0 kilometer C/N
3. etappe: 2,5 kilometer B-nivå
4. etappe: 1,0 kilometer C/N
5. etappe: 0,7 kilometer Kanoorientering (2 personar, den eine må ha sprunge 2. eller 4. etappe)
(NB: Avheng av veret)

Kartet er frå 2009 etter sprintnormen, målestokk 1:5000.

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 fellesstart seinast 10 minuttar etter at fyrste løpar er komen i mål på etappen.

Laget med fyrstemann i mål har uansett vunne.

Vel møtt i Vikebygd!

Spørsmål om løpet? Send ein SMS til Øyvind Valen (950 51 159) eller Arne Tveit (913 18 577) eller send ein epost til valane@online.no.

Helsing arrangørane Øyvind Valen og Arne Tveit

