

KARLSTADS MARATONSTAFETT



PM Karlstads Maratonstafett 12/5 2015

Välkomna till Karlstad Maratonstafett!

I detta PM förtydligar vi viktiga saker och händelser som ni behöver känna till under arrangemanget.

Läs därför igenom denna information noga och sprid den till era lagkamrater.

LAGKVERT: Hämta ert lagkuvert i sekretariatet, det innehåller 4 nummerlappar som ni får byta med varandra inför sträckorna. Nummerlapparna skall bäras väl synligt på bröstet och det är inte tillåtet att vika bort reklamen. Saknar ni säkerhetsnålar går detta att hämta i sekretariatet. I kuvertet finns också er stafettpinne, den är liten och röd och placeras på långfingret enligt bilden till höger. (Observera att snöret inte är nödvändigt).

Laguppställning skall skickas till tavling@ifgota.se senast 10 maj!

Ändringar kan ske fram till 3 timmar innan tävlingsstart.



Efter varje avklarad varv skall er sträcklöpare stämpla vid varvningskontrollen. Görs inte detta kommer ert lag att diskvalificeras. Stämplingen går till så att pinnen sticks ner i ett hål på enheten och hålls kvar där tills enheten blinkar rött och piper, vilket tar mindre än 1 sekund. Det är löparens ansvar att hålla kvar pinnen tills dess att ljud och ljussignal kommer från enheten.

Är du osäker på hur en stämpling eller växling går till rekommenderar vi er att kolla på demonstrationen av hur detta går till. Genomgång av stämpling/växling sker ca 17:15, speakern på området informerar när det är dags. Det går också bra att fråga våra funktionärer.

TIDTAGNING: Sportidentsystemet används, vilket innebär att lagen efter varje varv skall varvningsstämpla. Vid målgång på det 18:e varvet skall sista sträckslöparen målstämpla på mållinjen.

START: Starten sker gemensamt av förstasträckslöpare kl. 17.30.



VÄXLING: Det är inte tillåtet att springa flera sammanhängande varv, lagen måste växla efter varje varv. Inkommande sträcklöpare varvningsstämplar och lämnar därefter över pinnen till utgående sträcklöpare

BANA: Snitslad bana på 2.344m med varierande kupering, löpning på elljusspår samt kort sträcka grusväg. Fint underlag, vätska finns i målområdet. Följ alltid funktionärens anvisning. Observera att vårens kärlossning medfört en gropig väg i början av banan, ta det försiktigt.

PRISUTDELNING: Sker strax efter målgång för de främsta lagen, speaker annonserar när.

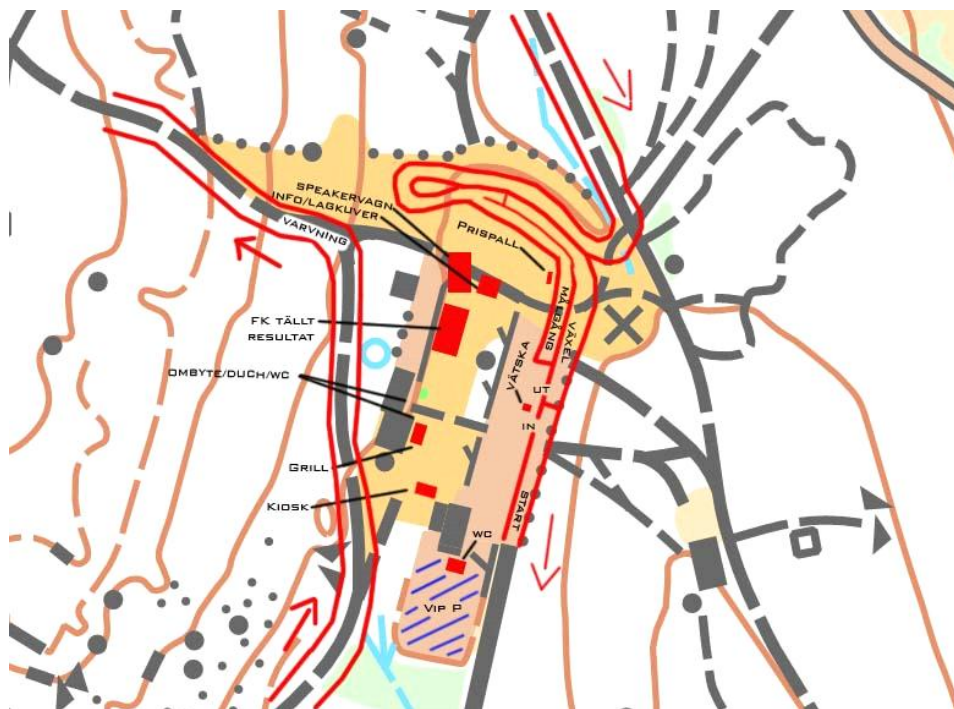
PRISER: Vandringspris i företagsklassen/motionsklassen och pokal i tävlingsklass. Flera priser lottas ut bland annat kommer *Loppets GIGANT* att koras på dam och herrsidan där snabbast varvtid belönas med presentkort på Elgiganten (gäller bara sträcka 2-17).

OMBYTE: Dusch, bastu och omklädning finns i Tyrstugan. Tänk på att spara varmvatten till dina lagkamrater.

SERVERING: Enklare servering finns där kortbetalning är möjlig. Det finns bl.a. Korv m. bröd, Hamburgare, Hembakta kakor, Smörgåsar, Kaffe/The, Dricka och Godis.

TOALETTER: Finns i anslutning till Start- och målområdet samt vid serveringen och i respektive omklädningsrum.

LAGTÄLT: Är tillåtna på anvisade platser, är du osäker kontakta närmaste funktionär. Det finns allmänna tält uppställda som alla lagen får använda.



Arrangörer IF Göta Karlstad & OK Tyr:
tavling@ifgota.se - 054 – 21 23 27