



Stolpnjakten 2012 1/12

Inbjudan till OK Älgens motionsdag samt träningstävling i Multisport/Poäng-OL 1:a december.

- Samling:** OK Älgens klubbstuga vid eljusspåret i Grums. Ombyte med dusch och bastu samt toaletter i stugan. Enklare servering samt lotterier finnes.
- Avgift:** Startavgift 40kr per person. Intäkterna går till kostnadstäckning för Friska Grums-projektet.
- Anmälan:** E-mail till friskagrums@okalgen.se med namn på samtliga lagmedlemmar samt lagnamn. Ämnesfältet får gärna innehålla ordet "anmälan". Man kan också anmäla sig på plats senast kl 10.
- Gemensam start:** Klockan 10:30 för Motion och Multi. Samling kl 10:15 för information och frågor.
- Klasser:**
Motion1. Två eller flera i varje lag. Enbart vandring/joggning/löpning. Tidsgräns 2h. Maxtid 3h
Motion2. Två eller flera i varje lag. Cykel och vandring/joggning/löpning. Tidsgräns 3h. Maxtid 4h
Multi. Patrulltävling cykel + löpning. Tidsgräns 4h. Maxtid 5h.

Cyklar får parkeras på lämpligt sätt var som helst där man föredrar att ta sig fram till fots.

Tipspromenad: Vill du inte tävla kan du gå vår tipspromenad, 10:00-13:00

Genomförande:

Varje patrull/lag får före start 2 st Friska Grums-kartor (medtag gärna egen karta om du redan har en. Tack!) samt ett startkort där stolpkoderna kan noteras. Inom angiven tidsgräns besöker man så många stolpar som möjligt och erhåller poäng för varje stolpe (grön stolpe= 1 poäng, blå=2p, röd=3p, svart=4p). Mest poäng vinner. Vid lika poäng vinner kortast tid. Vid överskriden tidsgräns blir det minus 1 poäng per påbörjad minut.

Allt deltagande
sker på egen
risk!

Har du redan tagit stolpar? Det gör inget så länge du inte har med dig koderna denna dag!

Alla lag/patruller skall hålla ihop hela vägen. Dryck och eventuell mat ombesörjes av deltagarna själva liksom ev. reservmaterial. Två av stolparna finns vid ICA Supermarket om man vill handla på vägen....

Alla vanliga trafikregler gäller och cykelhjälm är ett krav (för cyklister) enligt god multisport-sed. Vi rekommenderar också att åtminstone en mobiltelefon medföres.

Målgång:

Man anmäler sin målgång till arrangören vid klubbstugans terrass.

Ifyllt startkort lämnas till funktionär. Det är tillåtet att fylla i startkortet efter målgång om man t.ex. vill använda mobilen att fotografera stolparna med.

ALLA MÅSTE OBÖNHÖRLIGEN ANMÄLA SIG VID MÅLET INOM MAXTIDEN, ÄVEN OM MAN BRYTER(MINST EN PER PATRULL/LAG)

Karta:

Friska Grums-kartan i skala 1:11000 och ekvidistans 5m (höjden mellan varje höjdkurva). Smal eller otydlig stig på kartan är vanligtvis mycket svårframkomlig på cykel.