

Stolpnjakten 2013

30/11

Inbjudan till OK Älgens motionsdag samt träningstävling i "Multisport/Poäng-OL"
En del i Idrottslyftet och samverkan med olika intresseföreningar för en aktiv fritid i GRUMS.

- Samling:** OK Älgens klubbstuga vid elljusspåret i Grums. Ombyte med dusch och bastu samt toaletter i stugan. Enklare lunch till deltagarna ingår
- 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:** **Motion.** En, två eller flera i varje lag. Cykel och vandring/jogging/löpning. Tidsgräns 3h. Maxtid 4h
Multi. Patrulltävling cykel + löpning. Tidsgräns 4h. Maxtid 5h. Man kan få dispens att köra helt själv.

Cyklar får parkeras på lämpligt sätt var som helst där man föredrar att ta sig fram till fots. Det är tillåtet att en i patrullen vaktar cyklarna, dock får man inte plocka stolpar parallellt med parkamraten.

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

- Genomförande:** Varje person/patrull/lag får före start 2 st Friska Grums-kartor samt ett startkort där stolpkoderna kan noteras. Inom angiven tidsgräns besöker man så många stolpar som möjligt och erhåller poäng för varje stolpe enligt startkortet. OBS att vissa stolpar ger noll poäng, dvs de är inplockade! Mest poäng vinner. Vid lika poäng vinner kortast tid. Vid överskriden tidsgräns blir det minuspoäng per påbörjad minut (antal minuspoäng meddelas före start).

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 utom då man anser att cykelvakt behövs, se ovan. Dryck och eventuell mat under tävlingen ombesörjes av deltagarna själva liksom ev. reservmaterial.

Alla vanliga trafikregler gäller och cykelhjälm är ett krav (när man cyklar) enligt god multisport-sed. En mobiltelefon ska medföras och numret ska antecknas hos tävlingsledningen före start.

- Målgång:** Man anmäler sin målgång till arrangören vid klubbstugans terrass. Man måste obönhörligen noteras vid målet!

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.

Karta: Friska Grums-kartan i skala 1:11000 (OBS SKALAN) och ekvidistans 5m.
Smal eller otydlig stig på kartan är i en del fall stenbunden och med mycket rötter.

Vi lottar ut ett antal priser bland deltagarna och givetvis får segrarna något extra !