



Tväråselets AIF Fri-idrott och Älvsby folkhögskola

inbjuder till LÖPSTAFETTEN **ÄLVSBYN RUNT**

i samband med

Lördag 11 maj 2019



Start och Mål

Banan 5 km löps
tre varv totalt 15 km

Älvsby folkhögskola kl 11.00

Uppdelad på fem sträckor, se karta och banprofil

Sträcka 1	3,0 km
Sträcka 2	2,0 km
Sträcka 3	5,0 km
Sträcka 4	3,0 km
Sträcka 5	2,0 km

Anmälan

Senast måndag 6 maj på vår hemsida www.älvsbyrunst.se eller till sture.noren@afhs.nu Startavgift 300 kr per lag till Bg 705-8506 eller vid start.

Upplysningar

076-801 21 44, Ove.

Tidtagning



Emit touchfree. Det är samma system som används inom längdskidåkning och skidorientering. Alla lag ska ha ett chip, emiTag, med sig runt banan. Chipet används som stafettpinne och det ska "stämplas" vid varje växel så att vi får sträcktider på varje delsträcka av stafetten. Mer om hur denna stämpling går till i PM senare. För lag som inte har egna emiTag-chip är det kanske enklast att kontakta en längdåkare i junior- eller seniorklass och låna. Ange numret i anmälan. Lag som inte har angett ett emiTag-nummer i anmälan tilldelas ett hyrchip. Kostnad 100kr. Kostnad för borttappat chip 800 kr.

Efteranmälan

vid start senast 9.30 mot förhöjd avgift + 100 kr.

Nummerlappar

Hämtas vid sekretariatet tävlingsdagen **senast 10.00** och det är också stopptid för den slutliga laguppställningen. Namnändringar lämnade efter den tiden beaktas inte och dessa deltar inte heller i utlottning av priser.

Dusch

Älvsby folkhögskola källarplan

Prisutdelning

Älvsby folkhögskolas kapell ca kl 13.30. Utlottningspriser.

Servering

Mat och fika finns till försäljning i Folkhögskolans matsal.

Deltagandet sker på egen risk.

Tväråselets AIF Friidrott och Älvsby Folkhögskola

hälsar alla klubbar, företag, kvartersgång, familjelag och organisationer välkomna till en trivsamt och kul stafett.

Tävlingsplats – Älvsby Folkhögskola

Här har vi allt samlat på en plats. Tävlingscentrum/start/växling/mål – Sekretariat – Dusch och omklädnad – Fika – Prisutdelning

Bansträckning se karta

Banan, totalt 15 km Sträcka 1 och 4 är 3,0 km. Sträcka 2 och 5 är 2,0 km och den tredje sträckan springer hela varvet 5,0 km.

Start Folkhögskolan – Nygrensvägen över Pitevägen och längs Fluxenvägen förbi Vårdcentralen. Cykelbanan ner till Älven där banan vänder upp för Gammelvägen. På toppen svänger vi höger förbi kyrkan och ner förbi kyrkstugorna längs gångstigen. Banan korsar Storgatans övre del vid Sveaskogs kontor och ner för Nygrensvägen till **växling** i korsningen med Fluxenvägen.

Andra sträckan börjar med löpning längs Fluxenvägen förbi Brandstationen och över Östermalmsvägen vid Fluxen. Där svänger man höger och korsar Storgatan vid ICA och svänger sedan vänster före Lomtjärn. Springer Lomtjärnsgatan ner till Nyvägen. Där tar man vänster efter gångvägen mot Storgatan och korsar den igen vid rondellen. Fortsätter gångbanan parallellt med Nyvägen förbi Korskyrkan och Fluxen där man svänger upp till Fluxenvägen igen förbi växlingen, höger över Pitevägen och höger igen Kyrkogårdsgatan till EFS där banan svänger vänster upp på Prästbogatan mot Folkhögskolan. Efter korsningen med Domarstigen svänger banan vänster in på Folkhögskolans område och slutspurten inför växling/målgång.

Tidtagning på varje sträcka

I stället för stafettpinne kommer varje lag att ha en sk emiTag. Det är egentligen en litet chip som laget bär med sig från start till mål. För att vi ska kunna få sträcktider ska varje löpare föra brickan mot en stämplingsenhet innan han/hon lämnar över chipet till nästa löpare. Sista sträckans löpare stämplar direkt efter målgång och läser sedan av den hos arrangörerna. Varje stämpling har registrerats i chipet och tiderna presenteras sedan som sträcktider. Mer om tidtagningen i PM på tävlingsdagen.

