



TROLLHÄTTANS SOK
OCH
TROLLHÄTTANS IF
VÄLKOMNARTILL30:e



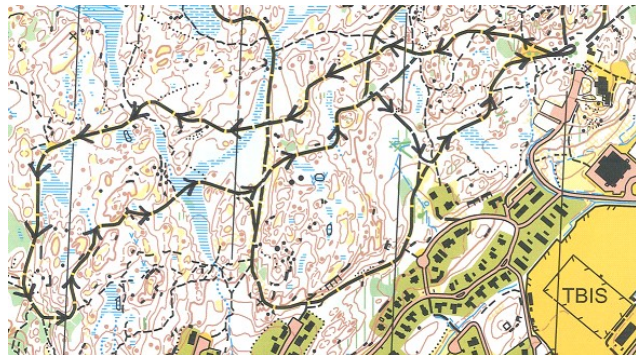
MARATHON-STAFETTEN

ONSDAGEN DEN 30 MAJ 2018

PLATS : Skidstugan, Strömslund, Trollhättan

KLASSINDELNING :	Starttid	Antal sträckor	Antal löpare
Ensamlöpare	17.00	18	1
Damklass	17.30	18	2-18
Mixad klass	17.30	18	2-18
Ungdomsklass upp till 16 år	17.35	9	1-9

BANA :



Banan går i huvudsak på elljusspåret vid Skidstugan.

Varje sträcka är 2345m. !

Lagen skall genomföra 18 resp. 9 varv
(18 varv = marathon , 9 varv = halvmarathon)

Enskilda deltagare får genomföra flera varv, antingen i sträck eller med växling till andra deltagare mellan varven.

Ungdomsklassen är öppen för löpare födda 2002 eller senare.

DELTAGARPAKET : Hämtas ut inne i Skidstugan på tävlingsdagen.
Varje lag får 4 nummerlappar och en stafettpinne.
Nummerlapparna skall bäras på bålen, synligt framifrån.

PARKERING : Cykla gärna. Vi har ont om parkeringsplatser.

VINDSKYDD : Vindskydd får sättas upp på anvisade platser vid tävlingscentrum.

GRILLNING : Får ske vid vindskydd om åtgärd mot brandspridning vidtages,
dock inte markplacerade grillar. Vattenhinkar finns att låna.

OMBYTE & DUSCH: I Skidstugan, ingår i anmälningsavgiften.

MÅLGÅNG : Sista växling senast 21.30, därefter organiseras omstart för kvarvarande löpare.

PRISER : Till de bästa lagen. Dessutom lottas ett antal priser ut bland samtliga startande.

SERVERING : Enklare servering kommer att finnas vid tävlingscentrum.
Vätska vid varvningen.

RESULTATLISTOR : Resultatlista kommer att finnas på www.tsok.se

UPPLYSNINGAR : Frank Adolfsson Gunnar Johansson TSOK:s kansli
0763 450 863 01010 25 110 0520 429 040

Passa på att uppleva naturen på våren när det är som finast.

MISSA INTE DEN STORA INDRÖTTSEFFESTEN FÖR ALLA MOTIONÄREN