

PM TjÖL-kaveln **tisdag** **22 juni**

Samling och tävlingscentrum:

Samling vid omklädningsrummen på Södra Berget klockan 18:00. Där sker lag lagvis uthämtning av nummerlappar och SI-pinne. Vid uthämtningen kan man även passa på att motivera lagets tema och klädsel.

Banlängder:

Sträcka 1	2,0 km	lagom lätt
Sträcka 2	1,8 km	mycket lätt
Sträcka 3	2,2 km	ganska lätt

Start:

Gemensam start klockan 18:30.

Elektronisk stämpling:

Stämpling sker med SportIdent. Varje lag får låna en "SI-Card 6" (dvs en snabb pinne). Med den pinnen kan ni springa hela kaveln. Pinnen överlämnas till nästa löpare vid växling. Var extra försiktiga med pinnarna då de lånas privat av medlemmar i Sundsvalls OK. Stämpling sker vid kontrollerna, växling (str 1 & 2) samt vid målgång (str 3).

Karta:

Skala 1: 5 000 och 5 meters ekvidistans. Kontrollangivelse finns tryckt på baksidan av kartan.

Måltid:

Efter kaveln blir det en gemensam måltid samt prisutdelning i raststugan. Priser delas ut för prestation, bästa utklädnad samt lottas ut bland fullföljande lag.

Kostnader:

Lag: 120 kronor – faktureras klubbarna i efterhand

Måltid: 60 kronor – betalas kontant på plats

Dusch & ombyte:

Det finns möjlighet att duscha och byta om i omklädningsrummen i direkt anslutning till TC.

Tävlingsledare: Ulla Hellman, 070-272 42 96, ulla@hellmans.nu

Banläggare: Sara Timner, 070-224 55 22, sara.timner@gmail.com