



Familjestafetten

söndagen den 9 oktober



Välkomna alla Friskusar till Familjestafetten!

Banor

Sträcka 1: ca 2,5 km

Sträcka 2: ca 4 km

Sträcka 3: ca 6 km

Nyhet för i år är att samtliga sträckor har en avslutande sprintbana vid Friskusstugan på specialkarta. Sprintbanorna kommer att gafflas. Här gäller det att hålla tungan rätt i mun, för en rafflande bana med många kontroller utlovas.

Tävlingsmetod

Samtliga tre sträckor startar samtidigt och totaltiden för laget räknas ut i efterhand. Laget startar med cirka 2 minuters mellanrum. Den avslutande sprintbanan ingår i totaltiden, men kommer också att redovisas separat. Även om man ligger lite efter så lönar det sig alltså att ge järnet på sprintbanan. SportIdent används, ta med egen pinne eller låna på plats.

Plats och start

Start och mål vid Friskusstugan. Var på plats senast kl. 14:30. Första lag startar ca 14:45.

Anmälan

Skriv i gästboken eller meddela Sebastian. Gör detta senast dagen innan. Det går också bra att komma oanmäld, men försök att anmäla på förhand så att vi slipper skriva ut onödigt många kartor.

Vilka får delta?

Oavsett om du tar med dig familjen eller om du kommer själv får du vara med. För att laget ska räknas som familjelag måste minst 2 personer i laget vara från samma familj. Om du kommer ensam placeras du in i något familjelag som saknar löpare, alternativt att många ensamma löpare tillsammans bildar lag. I resultatlistan kommer familjelagen att räknas för sig och lagen som inte uppnått kravet för sig.

Fika efteråt

När alla kommit i mål och duschat så fikar vi tillsammans. Medtag egen fika. Under fikan kommer resultatet att tillkännages och vi kommer få reda på vilken familj som kan stoltsera som Friskus bästa familj!

Arrangör/banläggare: Sebastian (0737-237170)