



Tväråselets AIF-Friidrott och Älvsby Folkhögskola inbjuder till LÖPSTAFETTEN ÄLVSBY RUNT

Lördag 8 maj 2010

Start och Mål **Älvsby Folkhögskola** **kl 11.00**

Banan 5 km springs
tre varv - totalt 15 km

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

Stavgång 1 varv

Sträcka 5.0 km utan tidtagning

Anmälan och

Senast onsdag 5 maj till ove.vesterberg@gmail.com eller på vår
hemsida www.alvsbyrun.se

Upplysningar

0929-12144 Ove, Startavgift 300 kr per lag till PG 48 24 28-0 eller vid start
Startavgift stavgång 60 kr

Efteranmälan

vid start senast 10.00 mot förhöjd avgift + 50 kr.

Nummerlappar

Hämtas vid sekretariatet tävlingsdagen senast 10.00 och då vill vi också
att lagen lämnar in den slutliga laguppställningen.

Dusch

Älvsby Folkhögskola källarplan

Priser

Utlottningspriser.

Prisutdelning

Älvsby Folkhögskolas aula kl 13.00

Servering

Lunch kan köpas i Folkhögskolans matsal 12-14

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 – Matsservering – Prisutdelning

Bansträckning se karta

Den nya banan, från 2008, är något kortare, totalt 15 km mot tidigare 21 km, men med några fler höjdmeter på sträckorna 1,3 och 4. 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 som tidigare men 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 utrustas med en sk SI-pinne 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 stanna och stämpla brickan i en speciell stämplingsenhet innan han/hon lämnar över "pinnen" 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.

