



PM för Engelbrektsstafetten 2019

Nummerlappar

Alla löpare bär nummerlappar. Lagkuvert avhämtas på torget senast kl 12:00 på lördagen.

Ev. lagändringar skall skickas via e-post till info@norbergsok.se eller lämnas senast vid nummerlappsuthämtning.

Tidtagning

I lagkuvertet finns ett chip som används som stafettpinne. Chipet sätts lämpligen på fingret under loppet och lämnas vid växling till utgående löpare. **Laget ansvarar för att nollställa chipet genom töm -och checkrutin som anvisas vid starten.** Vid målgång läser funktionär av chipet och sluttiden registreras. Chipet återlämnas efter målgång även om laget/löparen av någon anledning inte fullföljer.

Banor

Alla springer 5 kilometersbanan som går i lätt kuperad terräng. Underlaget är mestadels asfalt men även sträckor på stig och grusväg. Kilometermarkeringar och vätskekontroll finns utmed banan. Mellantid registreras vid vändpunkt på banan.

Växling/Varvning

Följ skyltar och funktionärernas anvisningar vid växling.

Stafettlöpare som växlar håller till vänster i målfållan för att lämna över chipet till nästa löpare.

Löpare som springer två eller tre sträckor själv håller till höger vid varvning för enkel passage.