



AVFÄRD

Avresa med en minibuss och en bil fredagen den 4 augusti kl.11:00 från Ronneby, McDonalds parkeringen, norra utfarten.

Ta med egen lunchlåda att inta under resan. De löpare som ska springa på fredag kväll i HD14 "Lilla stafetten", bör även ha mellanmål med sig. OBS! HD14 laget reser lämpligen omklädda!

En bil kör senare från Karlskrona och hämtar Carl hemma i Ronneby kl.16:00
Mattis, Elias och Alice kommer till arenan med egen transport

ANKOMST

Vid ankomst (ca 15:00) kommer HD14-laget att förbereda sig inför starten i "Lilla stafetten" med sina respektive lagledare. Övriga hjälper till att sätta upp samlingstältet/vindskydd på arenan. Invigning startar 16:00. Efter invigningen kommer en förevisning att ske av start- och växlingsproceduren i HD14 klassen. Haren visar hur du som löpare ska springa på arenan, därefter påbörjas insläppet till uppvärmningsområdet, ca 5 min innan start. kl17:00 tar löparna plats framför sin karta. HD20 hejar på och stöttar HD14-laget. Efter målgång ca 19:00 går HD20 och äter middag gemensamt. HD14 äter middag gemensamt efter dusch och ombyte ca kl 20:00.

TERRÄNG OCH KARTA



Tävlingsområdet består mestadels av snabblopt terräng med god sikt och svag kupering. Området är relativt stigningsfattigt men sikten gör ändå att det finns många enkelt avlästa terrängformationer och föremål. De längsta banorna kommer in i och närmar sig den klassiska detaljrika klyftamoterrängen. HD14 och HD20 stafetterna avgörs till stor del i olika terrängområden

HD14 LAGET "Lilla stafetten"

Start fredag 4 augusti 17.00 Beräknad målgång 18.40

Lagledare: Maria S, Sara L, Kent T

I sträcklängderna ingår snitsel.

Sträcka	Banlängd	Svårighetsgrad	Tillåten för	Gaffling	Ronneby OK	Löptid
1	3,8 km	orange	alla	ja	Hugo	26 min
2	2,7 km	gul	alla	nej	Mattis, Olle, Michael	16 min
3	2,7 km	gul	alla	nej	Miroslava	16 min
4	3,8 km	orange	alla	ja	Alice	26 min

HD20 LAGET "Stora stafetten"

Start lördag 6 augusti 02.45 Beräknad målgång ca 09.00

Lagledare: Kent T, Maria S

Vi bildar ett kombinationslag med en polsk klubb från Wrocław

Ronneby OK / WKS Śląsk

Sträcka	Banlängd	Svårighetsgrad	Tillåten för	Gaffling	Ronneby OK / WKS Śląsk 1	Tidpunkt	Löptid
1	5,3 km	violett	tjejer	ja	Hanna	natt	35 min
2	6,3 km	violett	killar	ja	Bartek	natt	38 min
3	5,7 km	violett	tjejer	nej	Olha L	natt	37 min
4	7,0 km	violett	killar	nej	Jakub	gryning	42 min
5	3,4 km	orange	alla	nej	Carl, Anton, Oleksij	dag	22 min
6	4,4 km	violett	alla	nej	Mikolaj	dag	28 min
7	3,3 km	orange	tjejer	ja	Katarina	dag	22 min
8	3,9 km	orange	killar	ja	Elias L	dag	22 min
9	6,1 km	svart	tjejer	ja	Olha S	dag	40 min
10	7,3 km	svart	killar	ja	Serafim	dag	44 min

Starten i HD20 sker kl 02:45. HD14:orna rekommenderas att inte missa den, klart sevärt!
Vid målgång ca kl 09:00 på morgonen bör alla vara uppe och heja på våra sistasträckslöpare.

Alla får matkuponger och väljer tid för frukosten själv.

Efter frukosten på lördag åker Hugo, Olle, Alice, Carl och Anton hem med bil.

INDIVIDUELLA TÄVLINGAR

Vi ska passa på och träna i den annorlunda, för Blekinge, terrängen och använda lördagens och söndagens tävlingar som möjlighet att utveckla egen ol-teknik.

Klockan 12:30 på lördagen är det samling för lunch och efter lunch är det dags för en genomgång inför Klyftamo medeldistans, med första start kl 15:00.

Middag är planerad klockan 18:00.

Lördagskväll avslutas med en gemensam samling vid förläggningen klockan 21:00

På söndag springer vi Klyftamo långdistans. Första start kl 10:00

BOENDE

Vi bor i två stora 20-manna militärtält, 10-12 personer i varje tält, ta med sovsäck, liggunderlag och kudde! Militärtälten är placerade ca 200m från arenan. Varmdusch och toaletter finns vid arenan. Toaletter samt dricksvatten finns även i anslutning till militärtält.

MAT

Frukost, lunch och middag serveras i serveringen på arenan. Klubben har förbeställt måltider till alla löpare och lagledare:

De som åker hem på lördag:

Middag Fredag, Frukost Lördag

De som åker hem på söndag:

Middag Fredag, Frukost Lördag, Lunch Lördag, Middag Lördag, Frukost Söndag, Lunch Söndag.

HEMFÄRD PÅ SÖNDAG

Hemfärden på söndag påbörjas när alla kommit i mål, bytt om och ätit lunch ca 14:30. Vi kommer eventuellt att stanna på vägen hem för en hamburgare eller liknande. Kom ihåg att ta med pengar till det. Hemkomst beräknas vid 19:00-tiden.

PACKLISTA:

- Liggunderlag, sovsäck, kudde
- Orienteringskläder, orienteringsskor, överdrag
- Pannlampa för de som ska springa nattsträckor
- Kompass, SI-pinne (de som har egna), angivelsehållare (de som springer indivisuellt)
- Varma kläder
- RENGKLÄDER och STÖVLAR
- Ombyteskläder
- Handdukar, tandborste m.m.
- Badkläder
- Pengar
- Vattenflaska
- Matsäck på resan dit