



Linköpings OK inbjuder till den 25:e upplagan



av

Ekorren Cup

En stafett för ungdomar upp till 14 år

Lördagen den 30 september, start kl 11:00

Samling/Tc: Bäckskolan, Linköping

Parkering: Vägvisning från korsningen Haningeleden– Ålerydsvägen.

Max 300m mellan parkering och Tc.

Klasser: Stafetten består av 5 sträckor med följande ungefärliga banlängder och åldersgränser:

Sträcka	Svårighetsgrad	Längd (km)	Åldersgräns (År)
1	Vit	2,5	14
2	Grön (Snitslad)	2,0	10
3	Grön	2,0	12
4	Vit	2,5	14
5	Gul	3,0	14

Det är tillåtet att ha två löpare på alla sträckor utom den sista sträckan. På den sista får endast en löpare springa. Ett lag kan alltså bestå av mellan 5 och 9 löpare. Alla sträckor är raka. Skuggning är inte tillåtet.

Stafetten ger en bra möjlighet för mindre rutinerade löpare att öva på stafettkonceptet utan att behöva känna någon press.

Karta: Reviderad 2017, Skala 1:10 000, Ekvidistans 5m.

Kartritare är Markus Henriksson.

Terrängbeskrivning: Bostadsområden, äng och skogsdungar med flertalet stigar. Kuperingen är minimal utöver ett fåtal måttligt kuperade kullar. De bostadsområden som passeras innehåller cykelvägar och smågator, vidtag försiktighet.

Toaletter: Finns i begränsad omfattning vid tc.

Dusch: Erbjuds inte.

Marka: Enklare marka finns i anslutning till Tc.

Stämplingssystem: Sportident. Använd egna pinnar vid möjlighet. Begränsat antal för uthyrning finns.

Kostnad: 450 kr per lag. Hyra av Sportident 25 kr. Faktureras i efterhand.

Anmälan: Via Eventor. Sista ordinarie anmälan 24 september. Efteranmälan tas emot senast 27 september mot en 50% förhöjd avgift.

Laguppställning: Registreras i Eventor senast 27 september.

Lagändring kan göras tävlingsdagen på blankett senast kl 10:00.

Tävlingsledare: Jonathan Jylltorp, +4673772499, jonathan.jylltorp@gmail.com

Banläggare: Tove Ekström

Välkomna till Ekorren Cup!

