

Frölunda till 25-manna kavlen i höst.

I år skall vi försöka att få ett eller två lag till 25-manna i Stockholm den 9-10 oktober. Lördagen den 9/10 är det stafett och på söndagen den 10/10 är det en individuell medeldistanstävling på samma karta med ca 7000 – 8000 deltagare.

I laget skall det vara 25 personer men det är vissa regler som måste följas. Det måste finnas minst sju damer i laget och av dessa måste en vara –D14/D45- och minst en vara –D18/D35-. Dessutom måste en HD 16 eller yngre ingå i laget. Laget får också bara innehålla max 9 st herrar som är mellan 21 – 39 år.

Kavlen fungerar följande:

Sträcka	Antal löpare	längd	svårighet	vilka som får springa
1	1	6,4	Blå	Alla
2	1	6,4	Blå	Alla
3	4	3,8	Röd	Damer
4	4	3,6	Vit	ej D 19- 39, H 15- 39
5	4	6,0	Blå	Alla
6	4	4,1	Röd	ej H 17- 39
7	4	4,3	Blå	Alla
23	1	3,3	Orange	ej D 19- 39, H 15- 49
24	1	4,7	Blå	Dam
25	1	8,5	Blå	Alla

I banlängden ingår 300 m snitsel till startpunkten och ett upplopp till växlingen också.

Från sträcka 3 till 7 springs av fyra löpare samtidigt. Här sticker fyra ut samtidigt på sträcka tre och när första kommer in så växlar han över till en på fjärde tills man till slut har fyra löpare ute på fjärde sträckan. När man kommer till sträcka 23 så får den invänta alla på sträcka 7 innan han/hon får springa eftersom de tre första löparna lämnar ett tomt papper och kartan överlämnas först när fjärde löparen kommer in.

Så det är bra om så många som möjligt hör av sig till mig så att vi kan sätta ihop ett eller två lag. Vi vill att ni anmäler innan augusti så att jag kan planera för resan upp till Stockholm och övernattnig. Vi måste åka på fredags kvällen och satsar på att ordna gemensamt resande och boende på vandrarhem eller dylikt.

Jag vill att ung, som äldre, herrar och damer anmäler sig om detta tilltalar er så att Frölunda OL kan delta i denna breddkavle. På lördag kväll gör vi något gemensamt, går ut och äter mm.

Intresseanmälan görs på lista i klubbstugan eller till Anders A direkt

Hoppas på intresse

Anders Arfwedson.