



2020-01-10

Inbjudan till landslagets sprinthelg Göteborg 24-26 januari

Landslaget bjuder in till tre dagar med sprintträningar i Göteborg 24-26 januari för att utveckla oss inför kommande utmaningar. Det är öppen anmälan på dessa aktiviteter som riktar sig främst mot satsande junior- och seniorlöpare. Landslaget ordnar inget gemensamt boende under dessa dagar utan det ordnar man på egen hand.

Eventuella frågor hänvisas till Kalle Dalin (kalle.dalin@orientering.se).

Fredag eftermiddag – uppföljning

Banlängder: 6 slingor á ca 1 km

Anmälan: Sker via Eventor senast måndag 20 januari

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/28316>

Startavgifter: 0:-

Syfte: Går till så att man springer två och två och följer uppvarandra. Innan varje slinga ger den som ska bli uppföljd sin uppföljare några frågor den vill ha svar på, t.ex:

"kolla på mitt sätt att använda kompassen"

"hur spanar jag av terrängen när jag rundar ett hörn"

"hur tycker du jag löser microvägval"

"kolla hur jag rör mina ben när jag läser kartan"

Efter varje slinga så ger uppföljaren feedback på frågorna innan de byter uppgift.

Samling: 15.00 vid busshållplatsen Handbollsvägen, Hjällbo. Landslaget har ett tält för väskan.

Karta: Skala 1:4000

Stämpling: SIAC air

Klädsel: Valfri klädsel

Terrängbeskrivning: 50% asfalt/grus, 45 % gräs, 5% skog, måttlig till stark kupering.

Lördag – Knockoutdag

Anmälan: senast måndag 20 januari kl. 23.59 via

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1338594>

Startavgifter: 0:-

Samling:

Kval/kvartsfinal: Masthuggskyrkan, busshållplats Fjällkyrkan därifrån 3 min promenad.

Semifinal/final: På ängen mitt emot Framnäsgatan 19, spårvagnshållplats Göteborg Almedal, därifrån 4 min promenad. Vindskydd för väskan finns.

Banlängder:

Kval: 3,0 km

Kvartsfinal: 1,6 km

Semifinal: 1,7 km

Final: 1,8 km

Avstånd från samling till start:

450 m (uppvärmningskarta)

350 m (uppvärmningskarta)

50 m

50 m

Dagsprogram:

Kval:

Första start kval herrar 9.00

Första start kval damer 9.25

Semifinaler

Herrar 14.00-14..15

Damer 14.20-14.35

Startlista till kvalet presenteras på Basecamp.

Kvartsfinaler

Herrar 9.50-10.05

Damer 10.10-10.25

Finaler

Herrar 15.15-15.30

Damer 15.35-15.50

Karta: Skala 1:4000

Stämpling: SIAC air

Terrängbeskrivning: 60% asfalt/grus, 40 % gräs, måttlig till stark kupering.

Söndag – Sprinttävling IF Rigor

Klasser

D21 Landslag

H21 Landslag

Längd: 3,7km

Längd: 4,2km

Anmälan: Senast onsdagen den 22 januari kl. 20:00. I första hand via [Eventor](#) anmälningssystem, i andra hand via email till anmalan.orientering@ifrigor.se Efteranmälan senast fredag 24 januari kl. 23:59. Begränsad möjlighet att anmäla sig på plats – enbart om kartor finns över.

Anmälningsavgift: Vuxna 80kr, Ungdomar 40kr, ingen förhöjd efteranmälningsavgift.

Samling/Arena: Teaterparken; mellan Aranässkolan och Kungsbackaån. Länk (google maps): [Teaterparken KUNGSBACKA](#)

Parkering : Allmänna parkeringsplatser i Kungsbacka. Ta gärna pendeltåg till Kungsbacka, gångavstånd till Arenan ca 1000m

Omklädning dusch: Nej

Start: Första start kl.10:00. Landslagslöpare startar först.

Lottade starttider i alla klasser.

Ca 500m till start.

Stämplingssystem: Sportident typ AIR

Karta: Karta enligt sprintnorm: ISSOM 2007, uppdaterad av Kartsam 2020.

Skala 1:4.000. Ekvidistans 2,5 m.

Resultat: Start - och resultatlistor kommer att publiceras på Eventor och Livelox.