



KARLSKRONA SOK

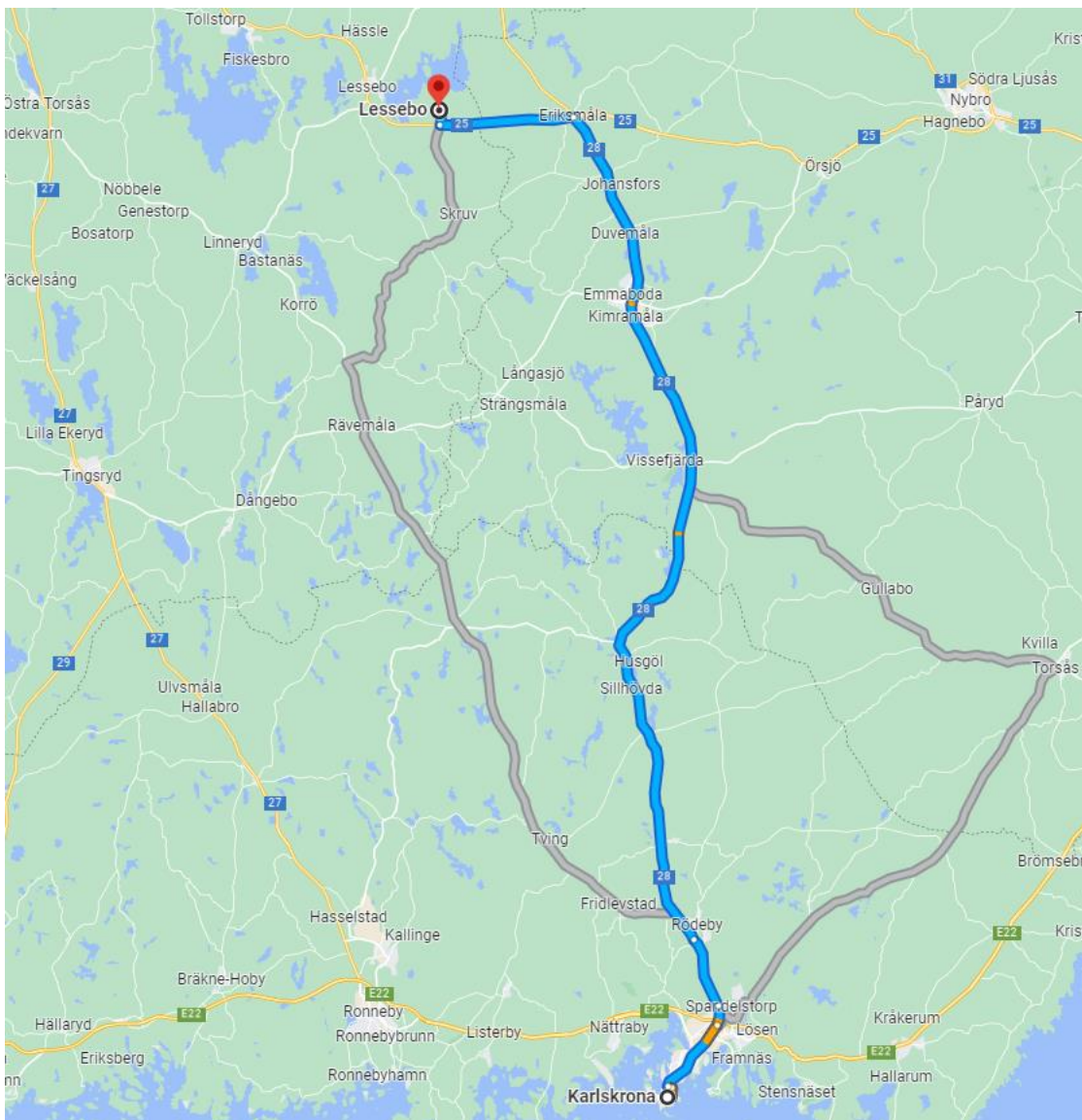
PM för Tjoget 2023, 1 – 2 Juli

Resa


Vi åker upp enskilt (samåk gärna även om klubben inte anordnar minibuss) till Lessebo och parkerar på anvisad plats, se parkeringsinfo i separat dokument.

Parkeringen är gratis och ligger i anslutning till Campingplatsen samt Arena, se översigtskarta i separat dokument.

Resan tar ca.1.10 timmar om man åker väg 28 via Emmaboda, vägvisning från väg 25 till parkering/arena.



Blandat

- Arenaboss är Olof Ingemarsson, 070-9783279
- Vi kör klubbkläder under tävling och vid prisutdelning
- Nummerlappar och sportident pinne finner du i vårt klubbält på arenan (obs: kolla alltid att du tar rätt pinne och glöm inte att "tömma enhet" innan du går in i växelzon
- Efter tävling och målgång är det uppskattat om flera kan stanna kvar och hjälpa till med att plocka ner våra arena tält och samlingsplats, då går det snabbt och alla kommer hem tidigt
- Tyvärr är det eldningsförbud så vi kan inte grilla som tradition på kvällen, men medtag egen middagsmat så vi kan sitta tillsammans och äta middag gemensamt. Tid bestäms under eftermiddagen!
- Och kom ihåg att HA ROLIGT & HEJA fram varandra 

Lördag 1 Juli

När ni har anlänt till Lessebo, kom gärna förbi Arenan och vårt klubbält för att stämma av att du är på plats och prata ihop dig med gänget.

Lagledare för Lag **Orange** är Linda Ingemarsson (073-3124894) & lagledare för Lag **Svart** är Sara Eliasson (070-9944971). De kommer att visa hur växling och upplägg fungerar 😊

Starten sker kl 15:00 efter sträcka 7 så är det en paus, innan nattsträckor startar 01:30.

Banlängder och lagsammansättning						
Sträcka	Löpare	Banlängd	Svårighet	Rätt att delta	D/G/N	kartskala
1	1	6,6 km	blå	alla	D	1:10 000
2	1	4,1 km	gul	alla	D	1:7 500
3	1-3	2,8 km	vit	-HD14, H60-D50-	D	1:7 500
4	1	4,9 km	blå	alla	D	1:10 000
5	1	2,8 km	vit	alla	D	1:7 500
6	1	4,0 km	blå	damer	D	1:7 500
7	1	3,9 km	orange	alla	D	1:7 500

Söndag 2 Juli

Start för sträcka 8 för samtliga lag med ledarlaget kl. 01:30 efter särskild startlista, som anslås ca kl. 22.00. Sena lag startar gemensamt kl. 02:15.

Omstarten kl. 01.30 sker från målet, varefter löparna själva tar sin karta från kartplanket.

Andra omstarter under tävlingen:

- Sträcka 2-7 ca 1 timma efter ledarlaget gått ut på sträcka 7.
- Sträcka 9-11 ca 1.30 efter att ledarlaget gått ut på sträcka 11.
- Sträcka 12-16 ca 1.45 efter att ledarlaget gått ut på sträcka 16.

8	1	7,9 km	blå	alla	N	1:10 000
9	1	5,3 km	blå	alla	N	1:10 000
10	1	4,2 km	gul	alla	N/G	1:7 500
11	1	5,3 km	blå	alla	G	1:10 000
12	1	2,9 km	gul	alla	D	1:7 500
13	1	4,1 km	orange	alla	D	1:7 500
14	1-3	4,2 km	gul	alla	D	1:7 500
15	1	4,5 km	blå	damer	D	1:7 500
16	1	7,8 km	blå	alla	D	1:10 000
17	1	4,3 km	Orange	alla	D	1:7 500
18	1	3,1 km	blå	alla	D	1:7 500
19	1	7,8 km	blå	alla	D	1:10 000
20	1	5,1 km	blå	damer	D	1:10 000

- Inga spridningsmetoder förekommer / dvs varje sträcka har samma bana
- Ca 400 m snitsel ingår i samtliga banlängder
- Kontrollerna är markerade på kartan med kontrollsiffra och kodsiffra, kolla noga vilken kodsiffra du skall ha då det är många kontroller i skogen och många löpare är ute på flera olika sträckor samtidigt.
- Skala 1:10 000 och 1:7 500 Ekvidistans 5 meter. Ritad 2023

Liten packlista

- OL-kläder, skor, kompass och annat ni brukar ha med på tävling
- Pannlampor för natträvarna
- Överdrag, handduk, necessär, kläder efter väder och annat ni önskar ha med
- Mellanmål, snacks och dryck som behövs och ni gillar
- Middag och lite frukost, men det finns mat för försäljning och markan brukar vara öppen läääänge
- Tält mm för dom campar

Lag Orange

Lag ORANGE				
1	Jörgen Johansson	Start 15:00	6.5	Blå
2	Sixten Eliasson		4.0	Gul
3	Noah Augustsson		2.5	Vit
4	Peter Svensson		5.0	Blå
5	Esther Allwood		2.5	Vit
6	Kristina Andersson	Damer	4.0	Blå
7	Marie Svennerud		4.0	Orange
<i>Paus efter 7 sträckor, sträcka 8 startar 01:30</i>				
8	Marcus Blomqvist	Natt	8.0	Blå
9	Emma Zettervall	Natt	5.5	Blå
10	Stefan Caleklint	Natt/gryning	4.0	Gul
11	Peter Wirenstedt		5.0	Blå
12	Karolina Tuve		3.0	Gul
13	Inge Göteson		4.5	Orange
14	Hjalmar Svennerud	1-3	4.0	Gul
15	Lova Kronmar	Damer	4.5	Blå
16	Marcus Svennerud		8.0	Blå
17	Johan Mårtensson		4.5	Orange
18	Susanna Caleklint		3.0	Blå
19	Thom Barbus		8.0	Blå
20	Linda Ingemarsson	Damer	5.0	Blå

Lag Svart

Lag SVART				
1	Fredrik Augustsson	Start 15:00	6.5	Blå
2	Leo Larsson		4.0	Gul
5	Vincent Appelqvist		2.5	Vit
4	Elias Kronmar		5.0	Blå
5	Ebba Tuve		2.5	Vit
6	Märta Svennerud	Damer	4.0	Blå
7	Kenneth Fager		4.0	Orange
<i>Paus efter 7 sträckor, sträcka 8 startar 01:30</i>				
8	Arvid Kronmar	Natt	8.0	Blå
9	Robert Hedman	Natt	5.5	Blå
10	Peter Wilhelmsson	Natt/gryning	4.0	Gul
11	Björn Zettervall		5.0	Blå
12	Greta Appelqvist		3.0	Gul
13	Erik Zettervall		4.5	Orange
14	Sam Mårtensson	1-3	4.0	Gul
15	Kristina Berlin	Damer	4.5	Blå
16	Olof Ingemarsson		8.0	Blå
17	Mats Karlsson		4.5	Orange
18	Björn Andersson		3.0	Blå
19	Magnus Kronmar		8.0	Blå
20	Sara Eliasson	Damer	5.0	Blå