



Stora Hälsingegårdars STAFETTEN



PM

Lördag den 3 augusti 2019

Löparfesten mellan Alfta och Edsbyn genom kulturlandskapet i natursköna Hälsingland med sina ståtliga Hälsingegårdar.

Huvudsponsor för loppet är:

SVENSKA FÖNSTER

Start: klockan 10 vid Hälsingegård Ol-Anders, öster om Alfta intill riksväg 50.

Mål: Hälsingegård Märtes, hembygdsgården i Edsbyn.

Klasser: Dam, Herr, Mix samt Ensamlöpare Dam respektive Herr.

I Mixklassen ska minst 2 damer ingå i laget. I stafettklasserna får en löpare endast springa en sträcka.

Från	Till	Längd	Beräknad växlingstid
Str 1: Hälsingegård Ol-Anders, Alfta	→ Hälsingegård Löka	4,0 km	10:13-10:30
Str 2: Hälsingegård Löka	→ Långheds bygdegård	4,1 km	10:27-11:00
Str 3: Långheds bygdegård	→ Knåda Sport	9,5 km	11:05-12:10
Str 4: Knåda Sport	→ Rotebergs skola	4,2 km	11:20-12:40
Str 5: Rotebergs skola	→ Hälsingegård Märtes, Edsbyn	7.6 km	11.45-13:40

Lagkuvert med nummerlappar och sportidentpinne för tidtagning hämtas vid Tävlingsexpedition Ol-Andersgården, Alfta, tävlingsdagen 3 augusti klockan 8.00 - 9.45. Vi håller till i en av Hälsingegårdarna uppe på kullen. Varje lag erhåller 5 nummerlappar och säkerhetsnålar. Nummerlapparna ska bäras synliga på bröstet.

Lagupställning: Ändring av lagupställning meddelas senast 1 timme före start på tävlingsdagen. Lagupställning kan också skickas via e-post till info@halsingegardarsstafetten.se (senast fredag 2 augusti).



Illustration Åsa Järgård

Uppvärmning: Kommer att ledas av Edsbygympan vid Ol-Anders omkring klockan 9:45. Löparna på sträcka 2 bör befinna sig på Lökagården när starten går. Det sker ingen gemensam uppvärmning på de senare sträckorna då fältet kommer att spridas ut.

Vägvisning: Banan är skyltad, markerade i asfalten med gula pilar och kilometermarkeringar för respektive sträcka. Vägvakter finns i alla korsningar där löpare och trafiken kan mötas.

Viktigt!: På sträcka 1 springer man genom Alfta centrum, inledningsvis springer man på vänster sida efter Långgatan, strax före rondellen mitt för Alfta Bibliotek byter man till höger sida och fortsätter på höger sida hela sträcka 1 fram till växling. Övriga sträckor springer på vänster sida av vägen!
Allt deltagande sker på egen risk.

Vätska: Vatten finns vid alla växlingsstationer. Dessutom finns det extra vätskekontroller med vatten och sportdryck (från Team Sportia i Bollnäs) på sträcka 3 vid Vinnberg och sträcka 5 i Ullungsfors. Från Långhed och framåt finns både vatten och sportdryck för ensamlöparna. Tänk gärna på miljön - använd så få muggar som möjligt (drick gärna ur egen flaska) och sortera muggarna om möjlighet finns. Alla löpare får även bananer från Ica Edsbyhallen efter sina lopp. All eventuell langning till löpare ska ske till fots.

Tidtagning/Växling: Varje deltagande lag får låna en sportidentpinne för registrering av sträcktider och totaltid. Denna sportidentpinne fungerar som en budkavle som överlämnas till nästa sträckas löpare. Sportidentpinnen träs lämpligen på ett finger.

OBS! Stämpling ska göras före varje växling i en speciell stämplingsenhet där man sätter ner sportidentpinnen och får en ljud- och en ljussignal när stämplingen är OK. Denna stämplingsprocedur går snabbt och det tar mindre än 1 sekund att få ljud- och ljussignal. Dessa stämplingsenheter finns placerade omkring 5-10 meter före respektive växlingsstation. Även Ensamlöpare ska stämpla vid varje växlingsstation. Vid Ol-Andersgården kommer det att finnas möjlighet till att se en stämplingsenhet och göra en provstämpling. Funktionärer kommer att övervaka stämplingarna.
Ej återlämnad sportidentpinne debiteras med 400 kronor.

Målgång: Vid målgång gäller placeringen när mållinjen passerar, målstämplingen sker längre fram. Vid jämna spurter avgör måldomare lagens placeringar.

Transporter: Alla deltagare ansvarar själva för all transport av löpare och utrusning.

Trafik: Vi uppmanar tävlande och publik att visa trafikvett, försiktighet och hänsyn! Respektera arrangörens vägvisningar och parkeringsinstruktioner. Det gäller både löpare och publik.

Toaletter: Finns vid start, samtliga växlingsstationer och mål. Använd dessa och lämna naturen ogödslad!

Dusch: Finns vid Svenska Fönster Arena.

Parkering vid målet (Mårtes): sker vid EIA industriområde på Östra centralgatan.

Sjukvård: Under tävlingen finns ambulerande sjukvårdare som nås på 076-831 61 42.

Förtäring: Fika, kålbullar och kallskuret med potatissallad erbjuds vid målet på Mårtes.

Priser: Hederspriser till de främsta lagen i varje klass och dessutom utlottning av fina priser bland övriga lag. Bergspris till första dam och herr bland ensamlöparna som passerar sockengränsen vid Vinberg först.

Prisutdelning: Vid stora scenen, Mårtesgården, omkring klockan 13:45

Resultat: Anslås vid målet och publiceras efter tävlingen på www.halsingegardarsstafetten.se

Fotografering: Hälsingegårdarsstafetten kommer att ha fotografer utmed banan och bilder på löpare och publik kommer att användas i Hälsingegårdarsstafettens kanaler (halsingegardarsstafetten.se, Hälsingegårdars- stafettens Facebooksida och Instagram). Bilder kan även överlåtas till tredje part i syfte att marknadsföra tävlingen. Vi delargärna era bilder från Hälsingegårdarsstafetten - så använd gärna #hälsingegårdarsstafetten. Ni får gärna också mejla era bilder till info@halsingegardarsstafetten.se. Vill ni inte att bilder på er publiceras ber vi er ta kontakt med tävlingsledningen.

Upplysningar: Tävlingsledare Marita Östberg telefon: 070-712 21 08 eller Ylva Lundin 070-375 09 33.



*Välkomna
önskar Alfa-ÖSA OK & Edsbyns IF Friidrott*

Tack till våra sponsorer!

Huvudsponsor:

Svenska Fönster - en av Sveriges ledande fönstertillverkare.

Sponsorer:

Ica Supermaket Edsbyhallen - Specialbutik för livsmedel i Edsbyn.

Ekman's hem och färg – hela familjens butik i Alfa.

Team Sportia Bollnäs - med allt du behöver för ett aktivt liv.

Sportbolaget - finns i Edsbyn och är specialiserade på bandy.

Ica Kvantum Bollnäs - allt du behöver för vardag och fest.