

PM för Ås IF Internstafett

På morgondagens träning 21/3 är det dags för den numera årliga internstafetten. Hoppas ALLA vill vara med från yngsta träningsgrupp till våra duktiga juniorer. Även vuxna är mer än välkomna att delta!

Syftet med stafetten är att ha kul tillsammans, inspireras av sina klubbkompisar och bygga gemenskap. Någon oro för tävlingsmomentet ska man inte känna och alla kommer att bidra på sin nivå.

Efter stafetten är det gemensam fika och en chans att utmana varandra eller sig själv på Supersupersprint med tidtagning.

Hoppas vi kan samla så många barn och unga som möjligt. Är man skadad får man gärna vara med och fika och heja eller kanske åka utan stavar eller bara med stavar. Meddela dagens status när ni kommer så anpassar vi lagen.

Stafetten går till så här;

5 deltagare i varje lag blandade åldrar. Yngsta gruppen kommer att köra i par på sin sträcka.

Först en prologsträcka av de yngsta fram till det som egentligen är sträcka ett.

Sträcka Ett åker lagets snabbaste/tåligaste åkare.

Andra åkaren blir upplockad av sträcka ett en bit in på banan.

Tredje åkaren blir upplockad av sträcka ett och två ännu längre fram

Yngsta gänget blir upplockade av sträcka ett, två och tre

Hela laget åker spurtens tillsammans in i mål.

Samling vanlig träningstid på Hovängen 18.30. Viktigt att vara i tid!!!

Anmäl er närvaro direkt ni kommer till Kalle Maripuu i den röda mössan. Därefter individuell uppvärmning eller lek fram till 1900. (Vi tränare från de yngre grupperna insåg att de äldre inte mår bra av att kallstarta...) Medan tävlande värmer upp gör tävlingsledningen lagen, därför är det viktigt att vara på plats i tid.

Skyltar kommer att finnas för att markera sträckornas startplatser.