

The Dual Battle of Nåsten Woods, 2021-04-25



Samling: Parkering på lämpligt ställe i Hågaby. Snitsling till arenan från <https://kartor.eniro.se/m/oTfa7> , ca 700 m

Start: Samtliga klasser kl 11 så det är bra att vara vid arenan ca 10.30. Startlista se sid 2!

Genomförande: Masstart för alla förstasträckslöpare. Dessa kör en kort runda (knappt 1 km) och växlar sedan ut sin lagkompis. Efter växeln fortsätter löpare 1 sin bana och andrasträckslöparen påbörjar sin. Spridningsmetoder förekommer och även inslag av andra utmaningar. Det lag som först har båda sina löpare i mål vinner. Touch gäller! Ladda gärna upp rutterna på Livelox.

Terräng och karta: Öppet och fint för det mesta men med en del sugande mossar.

Ombyte: Du kommer bli blöt och kall om skor och strumpor så ta med torra varma kläder.

Marka: kommer finnas smarriga kakor!

Corona: Stanna hemma om du känner dig krasslig och håll avstånd till varandra på arenan. Vi gör nya lag på plats om någon saknar löparkompis.

VÄLKOMNA!

STARTLISTA:

Lagnamn	Klass
Anton Åberg / Adrian Rönnback	Kort
Cedric Wangheim / Arvid Tögenmark	Kort
Pernilla Rönnback / Kristoffer Rönnback	Kort
Emma Lundberg / Ingrid Suarez Larsson	Kort
Martin Lembke / John Lembke von Schéele	Kort
Mats Åberg / Pär Tögemark	Lång
Felix Johnsson / Emil Åberg	Lång
Helene Nilsson / Pelle Nilsson	Lång
Moa Lundin / Karin Hallin	Lång
Ida Palm / Sara Roos	Lång
Per Andén / Mathias Nordlinder	Lång
Mattias Nilsson / Lisa Nilsson	Lång
Malin Sparrman / Annette Roos	Lång
Adam Sparrman / Svante Nelander	Lång
Hanna Jonsell / Axel Andersson	Lång
Valle Larsson / Viktor Jemth	Lång
Love Bylund / Arvid Bylund	Lång
Johannes Ridefelt / Överraskning	Lång
Mattias Lundblad / Jacob Lundblad	Lång
Jan Nylund / Tor Nylund	Mix
Ellen Hedin / Marcus Pheresson	Mix
Robert Noack / Alfred Noack	Mix
Sara Ekström / Nadine Huss Landström	Mix
Bo Strand / Evonne Strand	Mix