

25-manna 2026

Kungens kurva



Thomas tips på utrustning!

- **SI-pinne!** (pinnen får bara användas en gång, "begagnade" på särskild plats)
Säkerhetsband!! SI-Air funkar!
- Varma kläder hellre än finkläder.
- Matsäck. Allt finns naturligtvis att köpa.
- Stol, dagen är lång!
- Harskramla eller liknande.
- Vi hjälps åt med gemensam utrustning från och till bussen.

Thomas krav!

- **Att du alltid gör så gott du kan!!**
- **Bryt aldrig, om du inte brutit något!**
- **Ta inga egna initiativ på målområdet. Följ skyltning och kryp inte under någonstans!**
- **AOK-kläder så klart (förutom kombilöparna), som på alla andra nationella tävlingar, låneblusar finns med!**

Före loppet!

- Informera dig så mycket du kan. Både genom att läsa PM, fråga hur mycket som helst, bekanta dig med mål/växlingsområdet. **Extra viktigt att hjälpa de nya!**
- Vila dig gärna i vindskyddet. Kraften behövs under loppet och efteråt. Lång dag!
- Tänk på att toaköerna är längre än du tror.
- Gå in i växlingsfållan och anmäl dig till coach minst ½ timme innan du ska ut.
- Håll ihop kvartetten!! Peppa varandra!

Under loppet!

- Orientera lugnt och metodiskt. Tjäna inte sekunder utan säkra istället minuter. Försök att undvika större missar!
- **Kolla kodsiffran. Stämpla och låt det ta tid.** Ljud och ljus kan vara svårt då det ofta är många löpare samtidigt.
Det blir alltid många diskade på 25-manna!
- Målstämpla! Ev varvningskontroller på vissa sträckor. Glöm inte stämplingar där!
- Ta gärna egna initiativ, men bara då du är stupsäker. **Ta hjälp av andra löpare.** Träffar du någon från klubben: Hör efter om det behövs hjälp.
- Kämpa även på upploppet. Viktig signal till den som väntar!

Kartvarvning!

Något vi absolut inte vill vara med om men....

- Du kommer in på låt oss säga sträcka 3 och kommer fram till kartplanket. Du tar den översta kartan, men om det står sträcka 3 på den måste du lyfta undan den och ta nr 4 istället.
- Det betyder att en av löparna ännu inte fått gå ut på sträcka 3.
- Funktionärerna försöker hjälpa till med detta, men klarar det inte. Då måste du och nästa löpare vara uppmärksamma.

Omstarten 2024!



Efter loppet!

- Duscha snabbt för att behålla värmen i kroppen
- Ät något och ta för resten av dagen plats vid AOK-vimpeln efter "repet" eller vindskyddet för att hålla samman styrkorna och heja på alla våra övriga kämpar.
- Håll ångan uppe. Ibland kan det bli motigt och då behövs geisten extra mycket!
- **Någon kommer säkert att ha en riktigt riktigt tung dag. Kom ihåg att då behövs stödet extra mycket. Då det går bra funkar det ändå!**
- Om vi drabbas av felstämpling eller annat missöde tävlar vi på som om inget hänt. Det är som det är och vi gör det bästa av situationen

Slutet på dagen!

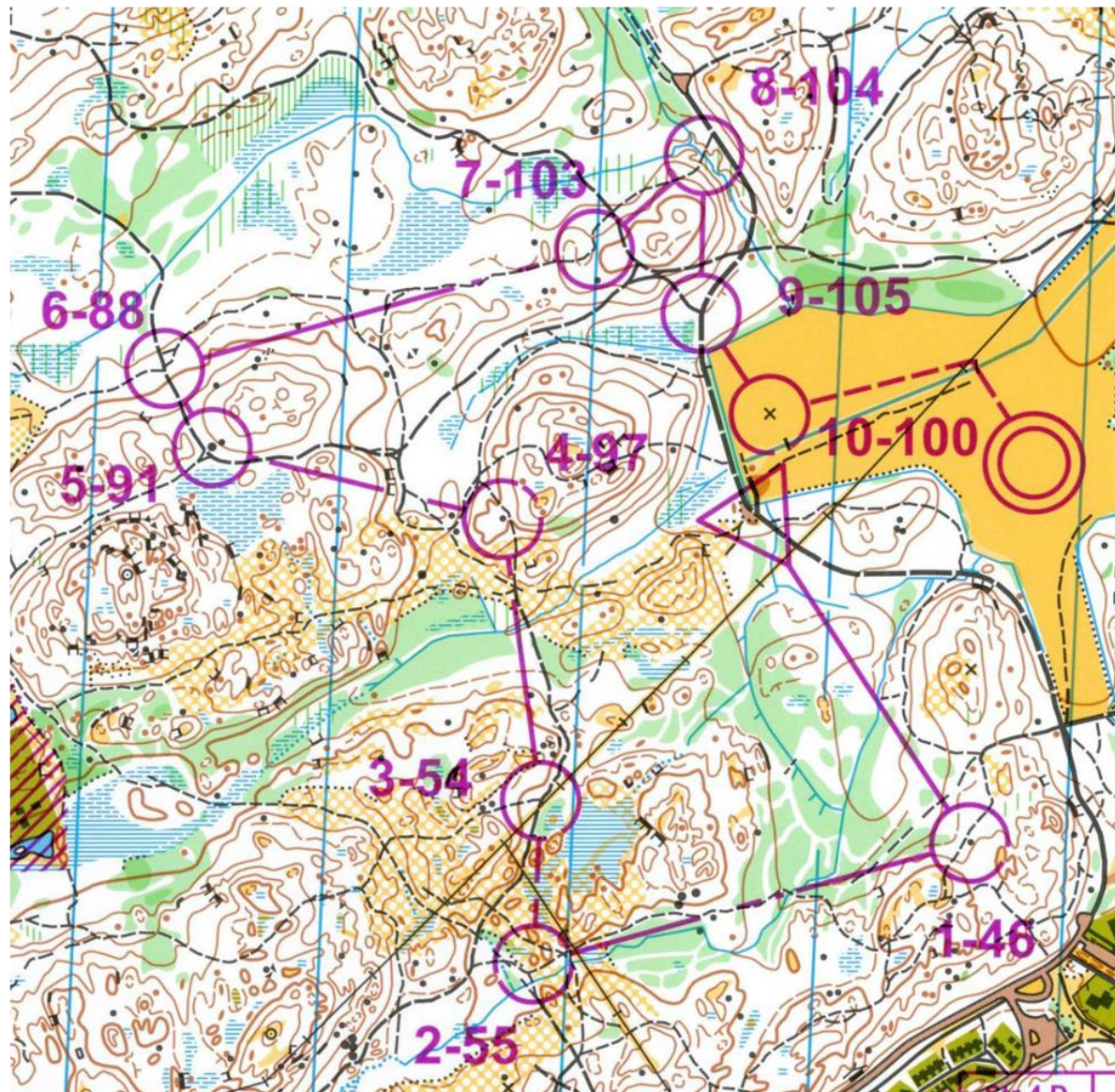
- Vi hjälps åt att avveckla vindskydd och annat innan vi går mot bussen igen.

Äldre kartor från 25-manna

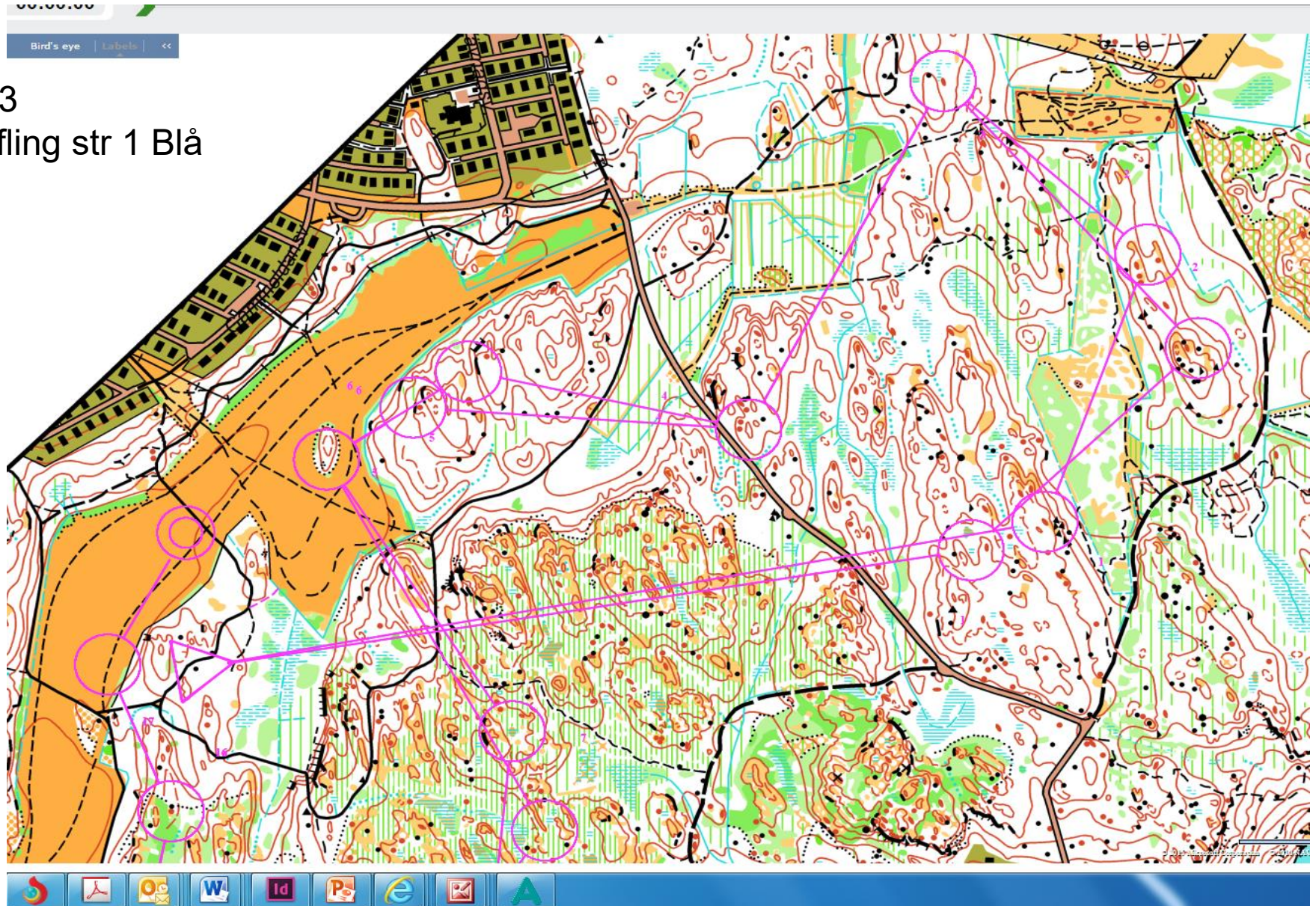
***som exempel på "gafflingar"
och med kodsiffrorna bredvid kontrollnumret***

Ex Vit bana

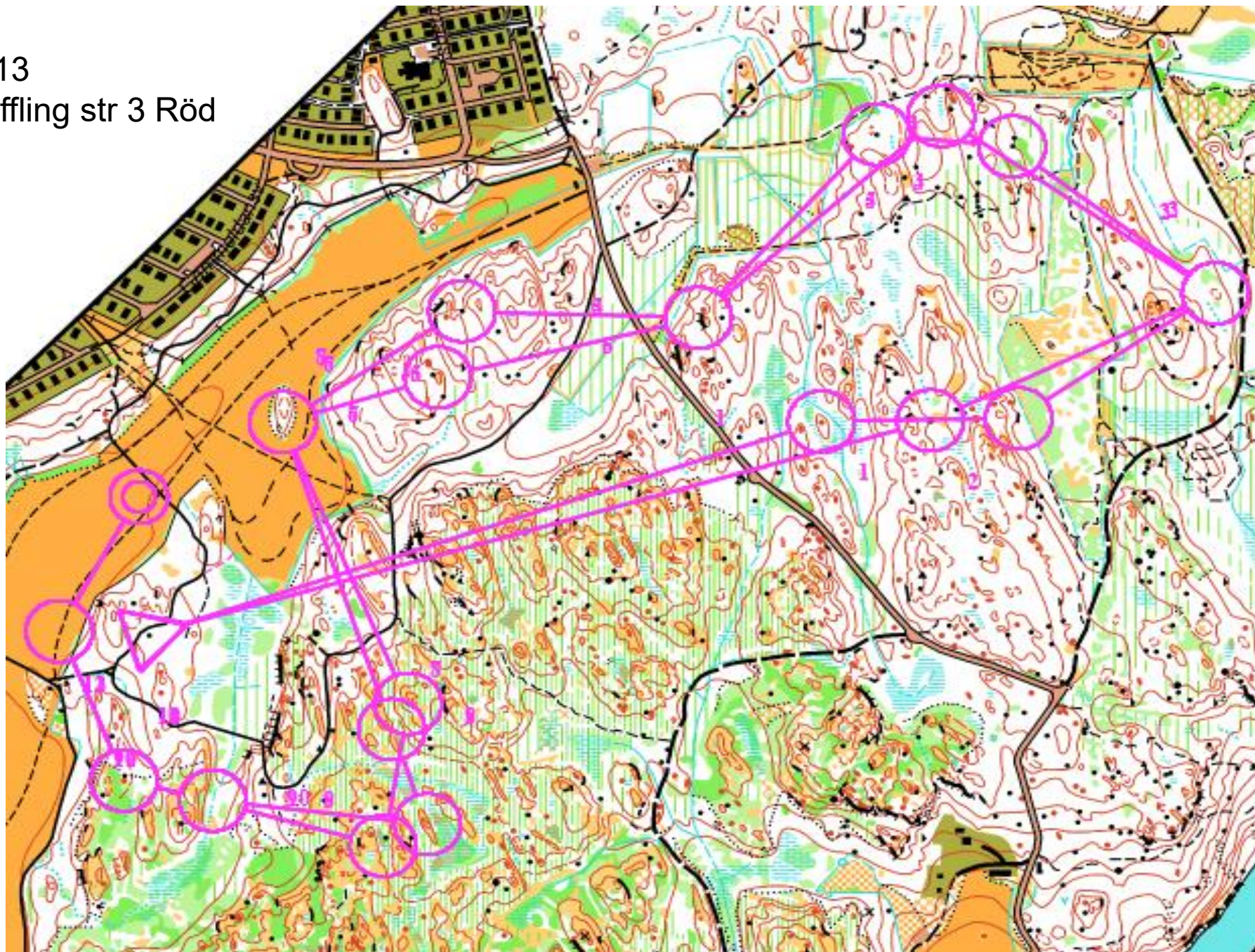
Så här ser det ut, med
kodsiffran bredvid
kontrollsiffran



2013
Gaffling str 1 Blå



2013
Gaffling str 3 Röd



2013
Gaffling str 4 Vit

