

Eikerstafetten

Lørdag 28.05.2011

Påmelding innen 01.05.11

Plan for dagen

13:00—13:30 Registrering
 13:15—13:45 Felles oppvarming m/SALTO
 13:45—14:00 Innta plassene
 14:00—16:00 Stafetten foregår
 16:00—17:00 Premieutdeling

 17:00—20:00 Stafettmiddag på Sanden Hotell
 (tapas) og Onkel Thor (grilling).
 Forhåndsreservering gjøres direkte til dem.

Påmeldingsavgifter:

- 500 kr per lag for påmelding før 1. mai
 - 750 kr per lag for påmelding 1.—26. mai
- Bindende påmelding. Ingen refusjon.

12 etapper med varierende lengde og innhold. Samme person kan ta flere etapper.

Start og målområde er Øvre Eiker stadion, ved Eikersenteret.

Parkering på anviste plasser ved Eikersenteret.

Kontaktperson:
Aktiv Eiker 46 81 07 80

Hovedsamarbeidspartnere



BEDRIFTSIDRETTEN



Øvre Eiker Næringsråd edre Eiker Næringsråd

**Alle som vil kan delta:
 Venner, kollegaer, bedrifter, lag
 og foreninger.**

**Ulike aktiviteter så alle kan delta,
 uten tidligere trening/erfaring.
 Tilbud om nybegynneropplæring.**

Det sosiale står i sentrum.



- Foredrag og fysisk testing på mølle av 5 personer levert av Hokksund Rehabiliteringssenter.
- Foredrag og deltagelse for 5 personer i "Bli sterkere" levert av Bedriftsidretten.
- 4 treninger i bedrift og 4 ganger massasje i bedrift til 5 personer levert av Spenst.
- Vanntette pakkeposer, t-skjorter, sekker, håndklær og andre gaveartikler fra partnere.
- Jubileumsboka til MIF og supporterartikler.

Tilfeldig premiering blant alle som gjennomfører.

Påmelding gjøres elektronisk på følgende side

<https://web.questback.com/ovreeikerkommune/eikerstafetten2011/>
 Eller via www.aktiveeiker.no

Deltagerne må være over 15 år. Se neste side for flere regler.

Faktura sendes ut ved fra Øvre Eiker kommune.

Etappeansvarlige



**EIKER
 PADLEKLUBB**



BEDRIFTSIDRETTEN

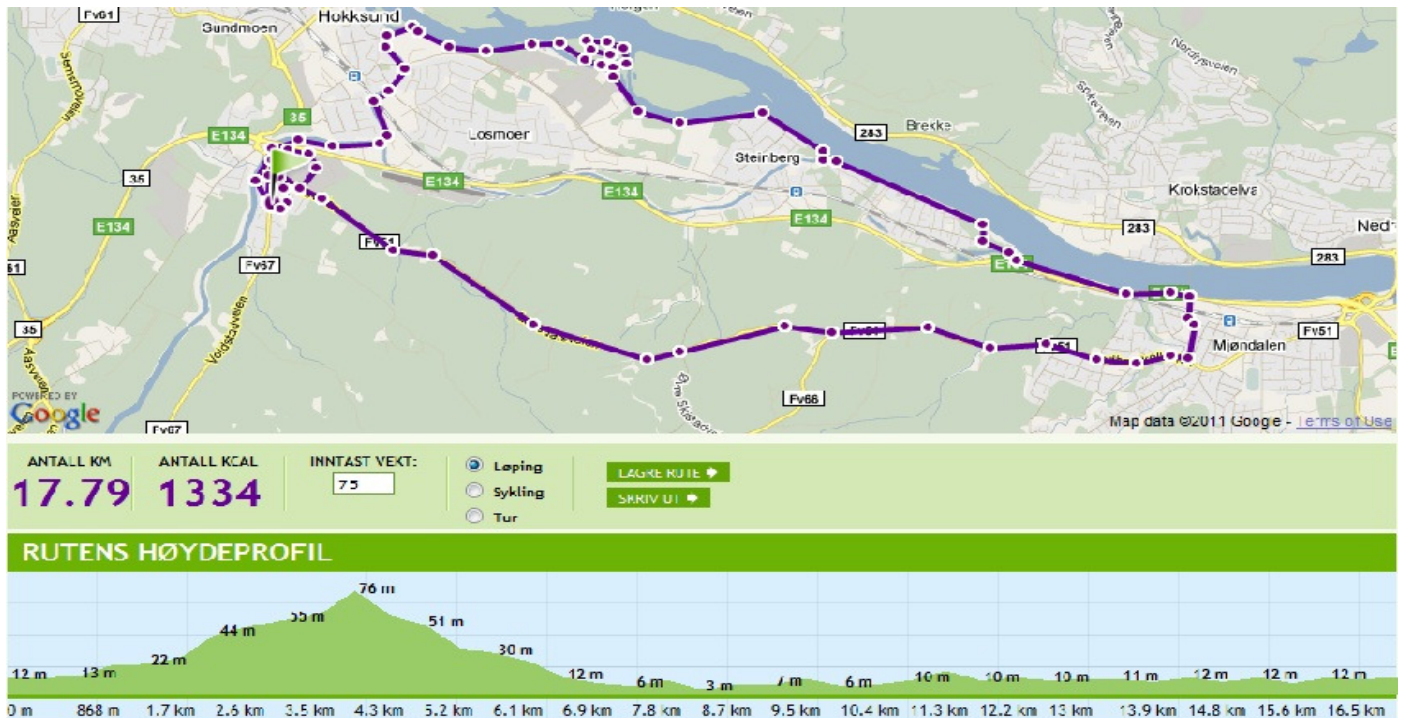


EIKER SENTER

spenst

Mjøndalen

Kart over stafetten (endringer kan komme)



Beskrivelse av de ulike etappene

1. Etappe: 1000 meter løp på Øvre Eiker stadion. Bedriftsidretten
2. Etappe: 1,5 km løp rundt Eikersenteret.
3. Etappe: 2 km padling til padleklubben. Eiker Padleklubb.
4. Etappe: 1 km løp fra padleklubben fra Tjuvøya (renseanlegget). Eiker Padleklubb.
5. Etappe: 1,5 km orientering på Tjuvøya. Eiker O-lag.
6. Etappe: 1,5 km løp fra Tjuvøya (Loesmoen) til øya (Steinberg). Renaissance.
7. Etappe: 1,5 km løp fra øya (Steinberg) til kilen (Steinberg). Steinberg IF.
8. Etappe: 1,5 km gange fra kilen (Steinberg) til gamle brua i Mjøndalen. Steinberg IF.
9. Etappe: 600 meter gange fra brua til Wildenveysplass . Mjøndalen IF.
10. Etappe: 3,7 km sykling, rullski eller rulleskøyte fra Wildenveysplass til Skistad. De som velger sykling må sykle oppom Horne (2 km lengre). Spenst.
11. Etappe: 3,5 km sykling fra Skistad til Øvre Eiker stadion. Hokksund Rehabiliteringssenter.
12. Etappe: 500 m løp på Øvre Eiker stadion. Bedriftsidretten.

Opplæring/trening til etappene

Frem til stafettstart vil det være mulighet for å få nybegynneropplæring og være med på trening relatert til sin etappe.

Orientering: Eiker O-lag. Kontaktperson: Anita Hanssen. Mobil: 90 59 69 46

Padling: Eiker padleklubb. Kontaktperson: Gro Karlsson. Mobil: 90 88 83 81

Sykling/spinning: Ta kontakt med treningssentrene Renaissance (32 75 65 50), Salto (32 25 32 00) eller Spenst (32 23 69 69).

Løp: Eiker O-lag (90 59 69 46) eller 4x4 trening med Aktiv Eiker (91 57 62 14) eller Salto (32 25 32 00).

Regler

- Deltagelse er målet. Det sosiale er i sentrum. Hvem som kommer først er ikke vesentlig—ta hensyn til hverandre ved trengsel. Det er ingen krav til kjønnsfordeling eller noen form for klasseinndeling. Hvert lag må stille med egne drakter eller lignende.

- Selv om stafetten består av 12 etapper er det ikke krav til antall deltagere per lag. Dette kan variere fra 1 til 13 (to i kano).

- For at stafetten skal gjennomføres kreves det at minimum 10 lag melder seg på. Dersom veldig mange melder seg på kan det bli aktuelt å starte deltagerne i flere puljer. Følg med på informasjon.

- Det er 15 års aldersgrense og alle er selv ansvarlig for sin deltagelse. De under 18 år er selv ansvarlig for å ha avklart dette med sine foresatte. Den enkelte er ansvarlig for å ha en forsikring som dekker eventuelle skader (vær særlig oppmerksom på at dette kan regnes som et idrettsarrangement med utfordrende aktiviteter).

- Vi stiller med kano og kajaker. Utstyret til de andre etappene (sykkel/rullski/rulleskøyte) må medbringes selv.

- Påmelding er bindene. Faktura vil bli sendt ut. Manglende deltagelse fra deres side er ikke grunnlag for refusjon.