



Nu till helgen avgörs en av årets höjdpunkter nämligen Tjoget. Hela fyra st ROK lag (80 löpare) kommer stå på startlinjen! Här är lite information om dygnet...



- Samling:** Skäveryd, 5 km söder Emmaboda. Vägvisning från väg 28 mellan Emmaboda och Vissefjärda. Det är ca 6-7 mil från Ronneby till tävlingsplatsen så resan tar ca 50-60 min.
- Transport:** Genom egen försorg. Samåk! Använd gärna gästboken för att koordinera. Har du plats över eller saknar så meddela detta.
- Start:** kl. 15.00, upprop 14.45. Omstart på natten 01.00.
- Klubbält:** Vi kommer i år ha ett stort tält uppsatt.
- Karta:** Karta i skala 1:10 000, ekv. 5 m. Tryckt 2010.
- Terrängtyp:** Skogsmark bestående av barrskog, främst äldre granskog. En del planteringar/grönområden och hyggen förekommer i tävlingsområdet. Ett fåtal vägar genomkorsar området. Stigar och sankmarker i normal omfattning.
- Kupering:** Svag till måttlig kupering.
- Framkomlighet:** Mestadels god framkomlighet. Viss begränsningar förekommer p.g.a. planteringar/grönområden.
Nattbanorna går i samma område som dagbanorna.
- SportIdent pinne:** I lagen springer normalt varje löpare med sin egen pinne. Några få springer med klubbens lånepinnar.
Kontrollera på Tjogets hemsida under startlista att ditt pinnummer stämmer! (<http://www.tjoget.nu/anmaldalag.asp>)
Pinnen är knuten till sträckan. Kontrollera noga innan start att du springer med rätt pinne!
- Logi:** Vi har som vanligt bokat plats för husvagnar och tält. Varje löpare som har logibehov ordnar detta själv. Gå gärna ihop... Max 500m till TC
- Kost:** Ansvarar respektive löpare själv för. Pga. värmen kommer förmodligen endast lite frukt och dricka finnas i klubbältet
- Nattlampor:** För er som springer nattsträckor gäller det givetvis att ladda och ta med lampa. Reservlampa kommer att finnas hängande i klubbältet.
- UK**
Lagledare Jörgen Nilsson 0457-80696, Togge 0457-66324
Under hela dygnet kommer samtliga av klubbens lag ha en lagledare på plats. Vilken det är kommer att framgå i vårt tält och på nätet.
Behöver man komma i kontakt med någon lagledare för att meddela ankomst eller annat så ring 070-8867280 (Tompä).
- Nummerlappar** Kommer att finnas i ROK-tältet.
- Ankomst** Varje löpare ansvarar för att vara på plats i god tid innan sitt lopp (minst 1h30 innan). På Tjogets hemsida hittar man uppgift om beräknad starttid på sträckorna. Ta gärna kontakt med lagledarna om du är osäker. Tänk på att det sker omstarter under natten...
Anmäl dig till aktuell lagledare (som troligen finns i tältet eller vid växlingen) direkt när du är på plats.
- Hejklack** Ta gärna med tutor och andra bra instrument som kan användas för att heja på våra löpare.
- Klubbkväll** Under uppehållet mellan sträcka 7 och 8 dukar vi långbord och äter. Ta med dig egen mat och dryck.



Lathund för dig som löpare

- Läs ovanstående information
- Ladda med ordenligt med mat och dryck och givetvis massor av sömn. Det kommer förmodligen att vara riktigt varmt!
- Kom till tävlingen senast 1h-1h30 innan du ska springa.
- Anmäl dig till din lagledare direkt när du kommer till tävlingen.
- Ladda lampan om du springer natt
- Förbered dig gärna genom att kolla på gamla kartor över området. Många finns på RunOway.
- Se till att du springer med rätt SI-pinne.
- Spring taktiskt och fokuserat. Gemensamma banor som vanligt. Utnyttja andra men försök veta hela tiden var du är. Är man osäker så är det dock oftast bättre att hänga på klungan än att stanna och försöka läsa in sig (om klungan springer samma sträcka...☺).

Ofta upplever man att klungan springer saktare än vad man själv vill göra. Går klungan rätt så kan det dock vara bra att ha is i magen och hålla sig avvaktande.