



Ålandsstafetten – idrott för alla

Samla ihop ett gäng på fem personer och delta i den roliga idrottsstafetten för att fira Åland 100/Hälsans år. Det är gratis att delta, och alla kan vara med, t.ex. kompis-, familje, släkt, förenings- och företagsgäng. Varje person ska delta i minst två stationer där idrottsutmaningar på varierad nivå och ett roligt sätt väntar.

STATIONER:

- 1. Germundö Alpin.** Hela laget står på ett par skidor med fem platser, och ska ta sig över mållinjen. Den som ska köra station 2 springer/går iväg genast vid målgång. Alla lag i heatet kör samtidigt.
- 2. Ax Discgolf.** En person per lag. 3 korgar på olika avstånd. En träff med frisbee i varje korg. Maximalt antal försök per korg innan man släpps vidare till växling: 5.
- 3. Viking Åland SC (innebandy).** En person per lag. Spring upp för hälften av stadshustrapporna. Plocka upp en innebandyklubba driv innebandybollen på gruset och de sista trappstegen upp till ett innebandymål. Prickskjut bollen i målet, ta med boll och klubba till växling. Maximalt antal försök i prickskyttet innan man släpps vidare till växling: 5.
- 4. Mariehamns Bågskytteförening.** En person per lag. Spring till Bergsskyddet och ta dig ner för trapporna. Ta av dig skorna vid anvisad plats. Pricka tavlan en gång. Ta dig tillbaka till växling, och kom ihåg skorna. Maximalt antal försök vid prickskyttet innan man släpps vidare till växling: 3.
- 5. Mariehamns Pensionärsförening (boule).** En person per lag. Pricka klotet i mitten av tre däck i olika storlekar. Maximalt antal kast innan man släpps vidare till växling: 10.
- 6. Ålands Kraftsportsklubb.** En person per lag. Gör 15 marklyft med lätt vikt. Spring vidare till växling.
- 7. IFK Mariehamn bordtennis.** En person per lag. Träffa en hink/tunna via pingisbord (en studs) 5 gånger. Maximal tid innan man släpps vidare till växling: 2 minuter.
- 8. Ålands Golfklubb.** En person per lag. Samla ihop 22 poäng genom att slå bollar med snag-klubbor på poängtavlor. Spring i mål när du är klar!

Stafettpinne tas med genom hela stafetten (ska hållas synlig). Det går bra att lägga ner den vid station 4 (vid prickskyttet) samt vid station 6 (vid marklyften). Till final går vinnarna i de tre heaten samt två övriga lag med de bästa tiderna. Alla i laget deltar i första stationen, och alla i laget måste delta i minst en övrig station. Ni meddelar på förhand vem som deltar i stationerna 2-8. Pris till vinnande lag i finalen är presentkort på 30 €/deltagare som kan användas för att idrotta i någon av Ålands Idrotts medlemsorganisationer.

Vilka kan delta? Alla, t.ex. kompis-, släkt-, förenings- och företagsgäng. Max. 15 lag, 5 personer/lag.

När? Lördagen den 11 juni kl. 12:00-14:00. 3 heat + final.

Var? Stadshusbacken, Mariehamn

Arrangör: Ålands Idrott i samarbete med medlemsorganisationer

Kostnad: Gratis

Anmäl ert lag till info@alandsidrott.ax senast den 6 juni kl. 23:59. Uppge lagets namn, deltagarnas namn samt kontaktperson med telefonnummer och mejladress. Uppge även vem i laget som kör stationer 2-8. Områdeskarta och ytterligare information ges på förhand till anmälda lag.

Först till kvarn gäller så anmäl ert lag redan nu! Håll utkik i Ålands Idrotts sociala medier för mer information. Vi ses i Stadshusbacken!

