



OK Skogsströvarna inbjuder till Ljungsbrokampen i sprintorientering



onsdagen den 6 maj 2020

OBS!

För att inte riskera att bidra till spridningen av coronaviruset kommer denna tävling att anpassas efter SOFT:s rekommendationer. Ambitionen är fortfarande att genomföra tävlingen, dock med begränsningar enligt nedan:

- Vi begränsar deltagarantalet till maximalt 300 personer
- Klasserna H/D70- och äldre stryks då personer över 70 år avråds från att delta i tävlingar
- Vi uppmanar personer över 70 år att inte anmäla sig, varken i yngre klass eller i öppen klass
- Vi erbjuder ingen möjlighet till direktanmälan på tävlingsdagen
- Vi ber löpare som ej är bosatta i distriktet att inte delta
- Vi uppmanar löpare som uppvisar minsta symptom på sjukdom på tävlingsdagen att inte delta
- Vi ber samtliga deltagare att iaktta allmän försiktighet och följa folkhälsomyndighetens direktiv
- Vi kommer inte att erbjuda möjlighet till dusch på arenan
- Vi kommer inte att erbjuda någon försäljning överhuvudtaget
- Vi kommer inte att ha någon prisutdelning eller resultattavla
- Vi kommer inte att erbjuda miniknat eller barnpassning

Samling

Vägvisning utmed Ljungsbrovägen vid södra infarten till Ljungsbro. Därifrån ca 2 km till arenan. Arenan är belägen vid Folkets park intill Göta kanal.
Koordinater: 58°30'18.6"N 15°29'45.6"E.
Parkering på gräs eller asfalt. Avstånd från Parkering till arenan ca 500 m. P-avgift 20 kr.

Karta

Sprintkarta "Ljungsbro södra", skala 1:4000. Ritad 2017 av Jonas Olsson.
Reviderad 2019. Sprintnorm ISSOM 2007. Ekvidistans 2 m.

Terräng

Området består av bebyggelse med vägar, gång- och cykelbanor, grönytor samt mindre skogspartier. Underlaget består huvudsakligen av asfalt eller gräs. Löpar-skor utan dubb rekommenderas. Terrängen är flack.

Klasser

Åldersklasser: HD10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65.
Öppna klasser: Mycket lätt 1,5 km, Medelsvår 2 km, Svår 2,5 km.
Banlängder enligt SOFT:s normer.

Anmälan	Via Eventor senast onsdagen 29 april kl. 23.59. Antalet deltagare är maximerat till 300 personer. När maximalt antal anmälda uppnåtts kommer anmälan att stängas. Ingen anmälan till öppna klasser på tävlingsdagen.
Avgifter	Vuxna (17- år) 110 kr. Ungdomar (-16 år) 65 kr. Avgifterna faktureras klubbarna i efterhand.
Efteranmälan	Via Eventor senast söndagen 3 maj kl. 23.59 mot tilläggsavgift på 50%.
PM, resultat	PM och resultat publiceras på OK Skogsströvarnas hemsida och på Eventor.
Stämpling	Sportident. Anmälda utan bricka får hyra bricka för 30 kr. Borttappad bricka debiteras med 500 kr.
Start	Fri starttid mellan 18.00 och 20.00. För att uppnå god spridning på startfältet kommer fri minutstart tillämpas i samtliga klasser. Avstånd till start ca 1500 meter. Asfaltväg till start. Vid starten finns personal i gula västar till hjälp för nybörjare.
Klädsel	Inget krav på heltäckande klädsel.
Första hjälpen	Omplåstringshjälp vid arenan.
Tävlingsledare	Henrik Pettersson, 073-3301571
Banläggare	Hugo Lillieström
Information & presskontakt	Pernilla Hörwing, pernilla.horwing@gmail.com , 0734-346744
Tävlings- och bankontroll	Stefan Nyström

Välkomna!