



TRÄNINGSTÄVLING SÄTRA: MEDELDISTANS

Stort tack till Snättringe SK för samarbete med detta arrangemang!

Datum: Söndag 19 april

Samling: Sättrastrandsbadet, se karta: <https://goo.gl/maps/Em6AJTb9rgifF5ax5>. Samling på stranden. Gott om fri parkering.

Start: Starttid från 13:00. Begränsat till 45 startande per timme enligt Folkhälsomyndighetens riktlinjer.

Fri starttid inom ert "startblock". Det sker ingen kontroll men jag räknar med efterlevnad av starttiderna, både för er egen säkerhet och för sportens skull. Sprid gärna ut er under hela timmen (dvs ni får gärna starta 13:35 såväl som 13:00)

Mål: På stranden/ängen. Det går bra att lämna väskor vid målet men lämna gärna värdesaker i en bil

Ansvar: Alla har eget ansvar för att inte närvara vid eventuella symtom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt lyda Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Banor: Medeldistansbanor enligt nedanstående

Vit	ca 2,0 km
Gul	ca 3,0 km
Orange	ca 4,0 km
Svart	ca 5,5 km

Kontroller: OL-skärm med SI-enhet på alla kontroller

Terräng: Varierad terräng som i huvudsak består av två större berg med branta sluttningar med bergväggar ovanpå. Därutöver dalgångar med ängsmark och lövskog. Stundtals stark kupering. Gott om stigar men därmed inte sagt att det inte blir utmanande för svart bana! Sättraskogens Naturreservat är välbesökt och vid fint väder kan det vara fullt med folk, då får vi visa hänsyn till de strövande.

"Arenan": Arenan är på en stor äng med gott om plats för social distansering så ta gärna med er eget fika och njut av (förhoppningsvis) härligt vårväder! Lekplats och grillplatser finns, bad för den som inte fryser... Cafét vid Skärholmens Gård (500 m promenad) har öppet 11-15.

Anmälan: Via Eventor senast fredag 17 april kl 23:59:00.

Övrigt: Tävligen är endast för TMOK:are och övriga som vanligtvis tränar med oss. 70+ får tyvärr inte delta enligt gällande rekommendationer. Ledsen men det är vad som funkar just nu.

