

Inbjudan till klubbträning

Söndag 26 april 2020

ALLMÄNNA RÅD/ANVISNINGAR

För att visa att vi orienterare tar vårt samhällsansvar och följer de anvisningar som myndigheter och SOFT påvisar, vill vi att alla deltagare tänker på att:

1. Ingen resultatredovisning på tävlingsplatsen, redovisas på Eventor **snarast** efter träningen.
2. Armlängds lucka och **distans** till varandra.
3. Obligatorisk handtvätt (handsprit eller liknande) vid hemkomst efter träningen.
4. Allmänt gäller: **känner du det minsta besvär av en förkylning eller liknande, stanna hemma.**
5. Du som är +70 år och har vetskap om att du har en underliggande sjukdomsbild, **du skall absolut inte komma till träningen.**

Den personliga hygien är mycket viktig, handtvätt gäller i alla lägen.

Vid minsta tvekan vid symptom, stanna hemma.

Personligt ansvar.

SAMLING/PARKERING

I anslutning till starten. Se karta längst ned.

BANOR

Banor	Längd	Nivå
Bana A	5,0 km	
Bana B	4,3 km	
Bana C	3,2 km	
Bana D	2,3 km	

ANMÄLAN

Anmälan helst via Eventor senast fredag 24 april kl. 23.59. Det går även att anmäla sig på plats.

DUSCH

Åk genast hem och duscha.

START

Kom färdigklädda till träningen. Start vid parkeringen/samlingen. Fri start mellan kl. 10.00-11.00. Töm & check vid starten. **Startstämpling gäller.**

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident

KARTA

Tävlingskartan Johannisdal/Sömsta har skalan 1:7 500 med ekvidistans 2,5 m.

TERRÄNGBESKRIVNING

Skogsterräng i tätortsnära skog med svag till måttlig kupering och många stigar. God sikt.

MÅL

Vid parkeringen.

LIVELOX

Banorna kommer att finnas på Livelox.

RESULTAT

Resultat redovisas omedelbart på Eventor efter avslutad träning.

BANLÄGGARE

Alf Lindberg, Köping-Kolsva OK.



Samling