



Inbjudan StOF:s Träningsstafett

I dessa corona-tider är hälsan i fokus och sport kommer i andra hand, varför alla orienteringstävlingar nu blivit inställda. Men tids nog kommer tävlingarna igång igen, till exempel de roliga stafetterna. För att behålla träningsinspirationen och för att förbereda distriktets aktiva så bra som möjligt inför en kommande säsong har Stockholms Orienteringsförbund i dialog med flera instanser med kunskap om smittspridning och orisntering, skapat ett koncept på en träningsstafett som vi nu bjuder in stockholmklubbarna till.

I konceptet ingår en ungdoms-”stafett”, en dam-”stafett” och en herr-”stafett” och först ut är **dam- och herrträningarna fredag kväll den 8/5- lördag 9/5**. 5 separata träningar bildar en stafett för damerna och 10 separata träningar en stafett för herrarna. Varje lag skickar en löpare till varje träning. Träningarna genomförs med masstart, lottad start eller jaktstart (utifrån det sammanlagda resultatet).

RIKTLINJER I OCH MED CORONA-VIRUSET:

Just nu är det viktigaste att hålla nere smittspridningen. Därför är prioritet 1 för träningsstafetten, att hålla sig inom riktlinjerna som Folkhälsomyndigheten satt upp. Mer om anpassningen till Folkhälsomyndighetens riktlinjer i bilaga 1.

De åtgärder som görs är:

- Max 45 lag
- Endast lag från Stockholmsdistriktet får delta
- Avsnitslade arenaytor dit endast träningens deltagare samt funktionärer har tillträde. Det kommer inte överskrida 50 personer på arenan
- Social distansering. Särskilda åtgärder kommer göras vid masstart, till exempel en startplats där deltagarna står ca 2 m isär
- Endast helt symptomfria friska personer får delta
- 70+ får tyvärr inte vara på plats
- Tillhandahållning av handsprit eller motsvarande

DATUM FÖR DAM OCH HERRSTAFETTERNA:

Fredag 8/5- Lördag 9/5

ARENOR:

Olika arenor kring Stockholm. Se bilaga 2.

ANMÄLAN:

Via mail till Göran Hellgren (goran.hellgren@sdfstockholm.se) senast tisdag 5/5 kl 23:59 där ni anmäler hur många lag er klubb önskar delta med.

Alla Stockholmklubbar som vill får delta med minst två lag. I mån av plats kan klubbar få ytterligare platser.

Arrangören återkopplar sedan via mail hur många lag er klubb får ställa upp med och arrangören lägger sedan in i Eventor. Klubbarna lägger sedan in laguppställningar senast fredag 8/9 12:00.

AVGIFT:

En träningsavgift på 375:- för damklass och 750:- för herrklass. Täcker kostnader för kartor, tryck administration. Faktureras efteråt.

UPPLÄGG:

Vid vissa tillfällen kommer arenorna vara i samma skogsområde men på skilda start och målplatser. Detta kan eventuellt möjliggöra samåkning (med de man normalt brukar umgås med), men då man kommer till parkeringen/hållplatsen går man åt olika håll/arenor.

Nedan följer upplägget samt med preliminära platser och arrangörer:

DAM

Str 1: Törnaskogen (AOK) Dag 6,5 km masstart (Fre 18:30)

Str 2: Törnaskogen (AOK) Dag 6,5 km lottad start (Fre 19:00)

Str 3: Källbrink/Gömmarskogen (SSK) Dag 4,5 km lottad start (Fre kl 19:00)

Str 4: Källbrink/Gömmarskogen (SSK) Natt 7 km jaktstart (efter str 1-3) (Fre kl 21:30, masstart 22.00 för de som är mer än 30 min efter)

Str 5: Åvinge, Grödinge(TMOK) Dag 10 km jaktstart (efter str 1-4) (Lö kl 11:30, masstart 12.00 för de som är mer än 30 min efter)

HERR

Str 1: Granskog (JOK) Dag 9,5 km masstart (Fre 18:30)

Str 2: Granskog (JOK) Dag 8,5 km lottad start (Fre 19:00)

Str 3: Hellasgården (Järla) Dag 6 km lottad start (Fre 19:00)

Str 4: Hellasgården (Ravinen) Skymning/natt 8 km masstart (Fre 21:00)

Str 5: Hellasgården (Ravinen) Natt 13 km jaktstart (efter str 1-3) (Fre 21:30, masstart 22.00 för de som är mer än 30 min efter)

Str 6: Brantbrink (TSK) Natt 6,5 km masstart (Fre 21:30)

Str 7: Brantbrink (TSK) Natt 5,5 km lottad start (Fre 21:30)

Str 8: Ågesta (Södertörn) Dag 8 km lottad start (Lö 09:00)

Str 9: Ågesta (Enskede) Dag 10 km lottad start (Lö 09:00)

Str 10: Åvinge (TMOK) Dag 12 km jaktstart (efter str 1-9) (Lör 11:30, masstart 12.00 för de som är mer än 30 min efter)

Jaktstarter genomförs med en vågstart/masstart efter 30 min för de lag som är mer än 30 min efter sammanlagt.

Vi strävar efter att få gaffling till masstarterna samt sista sträckan. Damer str 4 samt Herrar str 5 är ogafflade.

BANLÄGGNING:

Utförs av StOF:s elitmiljö och några Tiomilaklubbar

KONTROLLER:

Skärm vid dagsträckorna, reflex vid nattsträckorna. SI-enheter på alla kontroller.

TÄVLINGS-PM:

Dagarna innan träningsstafetten publiceras PM för varje "sträcka". Där framgår tydliga anvisningar om hur arenan mm kommer utföras.

TOALETTER/DUSCH:

Kommer inte att tillhandahållas.

ARRANGÖRER:

StOF genom de anställda samt en mindre arbetsgrupp av orienteringsnördar samt några av de deltagande klubbarna.

TÄVLINGSLEDARE:

Göran Hellgren, StOF-kansliet

Bilaga 1.

Mer om orientering och Folkhälsomyndighetens riktlinjer

Folkhälsomyndigheten anser att det är viktigt att barn och ungdomar fortsätter att röra på sig. Risken för smittspridning inom barn- och ungdomsidrotten är liten under förutsättning att myndighetens råd följs i övrigt. Det är viktigt att:

- bara friska symptomfria personer deltar i aktiviteterna
- det finns goda möjligheter att tvätta händerna
- trängsel mellan människor undviks.

Arrangören ska också beakta förbudet mot allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med över 50 personer. Detta innebär att det fortsatt inte är möjligt att anordna till exempel cuper där fler än 50 personer vistas, på en idrottsplats eller i en sporthall.

Barn och ungdomar möts redan i skolorna vilket gör att risken för att nya smittkedjor startas får anses vara liten. Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan därför genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Däremot kan smittspridningsrisken vara högre om lag från olika delar av landet möts, vilket innebär att matcher och tävlingar som innebär längre resande inte bör genomföras.

Folkhälsomyndigheten har beslutat att ändra myndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:12) om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m och göra ett undantag för barn- och ungdomsidrott.

Med barn- och ungdomsidrott avses idrott för barn och ungdomar födda 2002 eller senare. I enlighet med de allmänna råden avråder Folkhälsomyndigheten fortsatt från tävlings- och träningsmatcher för vuxna.

StOF:s reflexioner:

- Vi kan konstatera att orientering är en av de mest lämpliga aktiviteterna i Coronatider då risken för smittspridning är extremt låg i vårt idrottsutövande. Vi har som mest risk vid samling före och efter. StOF har därför i samverkan med RF-SISU och andra idrotter, undersökt och tolkat de regler som finns att ta hänsyn till. Utifrån det har ett koncept tagits fram för en stafett som medger effektiv träning på ett sätt som ger liten risk för smittspridning.
- Konceptet har tagits fram med följande parametrar och prioriteringsordning som grund.
 - Folkhälsan och undvikande av smittspridning, tillställningar med fler än 50 personer ska undvikas
 - Hänsyn till djur och natur
 - Bra och utvecklande aktivitet för aktiva
 - Möjlighet till synergier för att genomföra bra träningar efteråt

Bilaga 2.

Medhjälparklubbar/Terrängområde/Arenaförslag

| | | |
|--------------|----------------|---------------------------------|
| Attunda - | Törnskogen 1 | Väsjöbacken, Vaxmora alt Rösjön |
| Enskede – | Ågesta 1 | Ågesta kraftverket |
| Järfälla – | Granskog 1 | JOK:s parkering |
| Lidingö – | Hellasgården 3 | Stora parkeringen |
| TMOK – | Åvinge 1 | På Åvinge gård |
| Ravinen – | Hellasgården 2 | Stora parkeringen |
| Järla – | Hellasgården 1 | Stora parkeringen |
| Snättringe – | Källbrink 1 | Parkeringen för IP |
| Södertörn – | Ågesta 2 | Ågesta Friluftsgård |
| Tullinge – | Brantbrink 1 | Brantbrinks parkering |