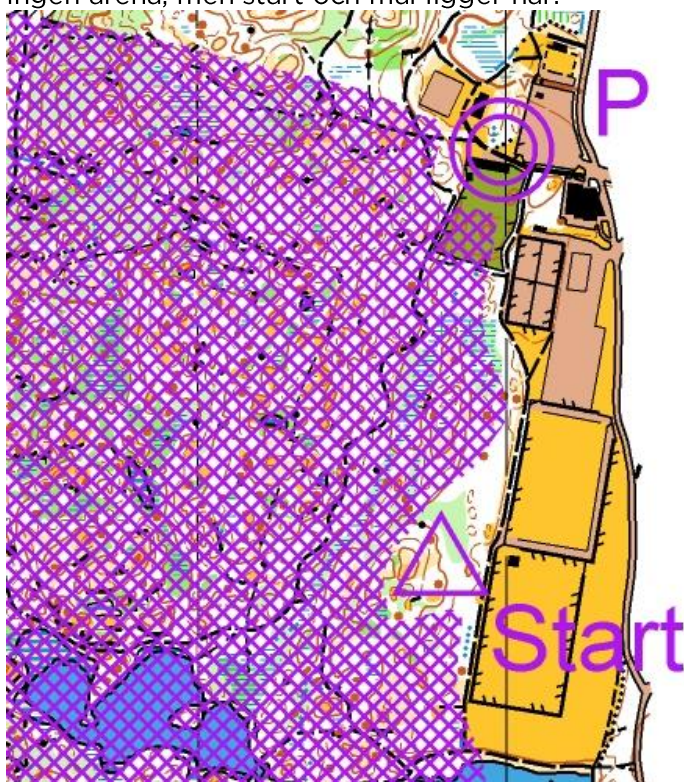


- Träning** Klubbträning "stafett". Hela laget startar samtidigt och alla tider summeras.
- Vid ej start** Ett lag som saknar godkänt resultat på en sträcka kommer att få samma tid som längsta tiden som något annat lag har på den sträckan. Alla lag kommer alltså att få ett resultat även om man har ej start, utgått, felstämplat eller saknad Livelox på en sträcka. Målet är att ingen ska behöva ens fundera på att komma småsjuk för att "rädda laget".
- Vid minsta tveksamhet om hälsotillstånd, stanna hemma.**
- Laguppställning** Inlämnad via [Eventor](#) senast fredag 1 maj 2020 klockan 21:00. Försök att vara noga med att ange rätt SI-bricka på varje löpare. Ändringar vid sjukdom tillåts efter det. Ring Maths Carlsson.
- Samling** Samling vid Länsmansgårdens motionscentral.
- Kollektivtrafik** Eget val. Buss 25 till ändhållplats Länsmansgården. 50 m till samling.
- Parkering** Länsmansgårdens motionscentral kommunal parkering 109 platser betalning med p-app.
- Ankomst** Kom tidigast 30 minuter före klubbens starttid.
- "Arenakarta"** Ingen arena, men start och mål ligger här:



- Hämta kartor** Lagledare hämtar sitt lags kartor vid målet/utläsningen (bara en person). Meddela gärna vilka sträckor som inte kommer att starta.
- Före start** Värm upp på väg mot starten (undvik målområdet).
Tips: Starta upp GPS-klocka i god tid före start.



Välkommen till Hisingen!

Till start	370 meter från parkeringen.
Startprocedur	Starten är obemannad. Lagledaren ansvarar för sitt lag. <ol style="list-style-type: none">1. Alla ska tömma sin SI-bricka (och check för de som vill)2. Starta upp GPS-klockor3. Lagledare börjar dela ut kartor till rätt löpare en minut före start. Undvik att titta på banan.4. Alla i laget startstämplar (första personen väcker SI-enheten vilket tar ca 0,5 sekunder extra på första stämplingen).
Gaffling	Förekommer på alla sträckor.
Kodsiffror	Stora tygskärmar med kodsiffra på lapp eller tejp. Kontrollerna är inte märkta med kodsiffror i skogen (om det finns en märkning gäller de inte)
Stämpling	SI på start och mål, "touch" på kontrollerna. Enbart kontrollskärm uthängd i skogen. Löparen ska vara så nära kontrollen att hen skulle kunna nudda kontrollskärmen. Det är dock inget krav röra vid skärmen.
Vätska	Inga vätskekontroller i skogen
Mål	Vid målstämpling kan enheten behöva väckas (stämpla tills det piper).
Utläsning	Läs ut din SI-bricka direkt efter målgång
Efter målgång	Lämna målområdet så fort som möjligt. Lagen återsamlas på parkeringen (men inte på samma ställe som andra)
Maxtid	2,5 timmar
Kvar-i-skogen	Varje lagledare ansvarar för att hela laget kommer tillbaka och för att rapportera ej start och utgått till träningsledningen. Enbart lagledare får besöka målområdet förutom vid målgång.
Tidtagning	SportIdent-enheter på start och mål.
Stämpelkontroll	Alla deltagare måste ladda upp sitt GPS-spår till Livelox (se länk i Eventor) för att verifiera att alla kontroller har besökts. Det är träning och det uppskattas om lagledare gör det enkelt för oss och anmäler felstämplingar, utgått, egna diskningar och liknande så vi slipper sitta och kolla.
Livelox	Det går att ladda upp direkt man gått i mål, men visning av rutter blir tillgänglig efter sista start på söndag.
Liveresultat	Det kommer (om all teknik vill) finnas liveresultat (se Eventor)
Resultaträkning	Kortast sammanlagd tid på alla 10 sträckor hamnar överst i resultatlistan. Om godkänt resultat saknas på en sträcka får laget istället längsta godkända bland alla löpare på den sträckan.
Resultat	Publiceras i Eventor måndag 4 maj.



Starttider	<p>Varje klubb startar med alla sina lag samtidigt. Vi har lite extra utrymme mellanrum efter de klubbar som har fler än två lag för att inte samlas för mycket folk i målområdet.</p> <p>Lördag 2 maj</p> <ul style="list-style-type: none">10:00 Tolered-Utby OI-klubb (4 lag)11:00 FK Herkules (3 lag)12:00 Frölunda OL (3 lag)13:00 Lerum SOK (2 lag)13:30 OK Alehof (2 lag) <p>Söndag 3 maj</p> <ul style="list-style-type: none">10:00 Göteborg-Majorna OK "gubbar" (1 lag)10:30 IK Uven (2 lag)11:00 Kungälv OK (2 lag)11:30 Sjövalla FK (3 lag)12:30 Mölndal Outdoor IF (2 lag)13:00 OK Landehof (2 lag)13:30 Göteborgs SK (1 lag)
Karta	<p>Svarte mosse. Södra delen reviderad 2019, norra 2016. Alla sträckor har skala 1:7 500 på A3. Digitalutskrift på plastat papper av Kartsam.</p>
Terräng	<p>Detaljrik till mycket detaljrik terräng. Måttlig till stark kupering och mestadels god framkomlighet. I norra delen av området finns ett sammanhängande motionsspår med olika slingor. Gallring har skett under kraftledningen som korsar området i norr vilket inte syns på kartan.</p>
Service	<p>Ingen service (inga toaletter osv)</p>
Friskrivning	<p>Träningsledaren har rätt att godkänna/underkänna lag samt dela ut tidsavdrag/tidstillägg efter eget tycke. Besluten kan inte överklagas. Det är träning!</p>
Träningsledare	<p>Maths Carlsson 0706-342280,</p>
Banläggare	<p>Håkan Eriksson</p>



Välkommen till Hisingen!