



STOCKHOLM TRÄNINGSTAFETT

8-9 MAJ 2020

PM FÖR DAMKLASSEN, STRÄCKA 1

Samling: Parkering på Norra Törnskogens naturreservat, södra parkeringen. Ca 18:00
(gemensam start 18:30)
<https://goo.gl/maps/DPUPDXmZLCbKyfGf7>

Infart från Frestavägen <https://goo.gl/maps/VL91a8RFkJDQqM8p7>

Arenan: Arenan utgörs av en yta dit endast träningsens deltagare samt funktionärer har tillträde. Det får inte överskrida 50 personer. Publik undanbedes vänligen men bestämt.



Restriktioner: Just nu är det viktigaste att hålla nere smittspridningen. Därför är prioritet 1 för träningsstafetten, att hålla sig inom riktlinjerna som Folkhälsomyndigheten satt upp. Därför gäller för deltagande att

- ~ VI upprätthåller social distansering om 2 m såväl innanför som utanför arenan. Se särskild info under rubriken "Startmetod".
- ~ Notera särskilt att detta gäller även i skogen vid stämpling.
- ~ Endast helt symptomfria friska personer får delta
- ~ 70+ får inte vara på plats
- ~ Att man spritar sina händer före start och efter målgång.
- ~ Uppvärmning sker på särskilt anvisad slinga i rätt löpriktning.

Baninfo: 6,2-6,4 km, gafflad.

Inga lösa kontrollbeskrivningar. Kontrollnummer och kodsiffror tryckt på kartan.

Sträckor: 5 separata sträckor bildar en stafett för damerna och 10 separata sträckor en stafett för herrarna. Varje lag skickar en löpare till varje sträcka. Sträckorna genomförs med masstart, lottad start eller jaktstart (utifrån det sammanlagda resultatet).

Startmetod: Töm och check finns i inläppet till arenan. Uppvärmning sker på särskilt anvisad slinga. De startande ropas upp fem minuter före start till sin anvisade karta. Start sker på given signal. Använd din personliga SI-bricka i största möjliga mån

Målgång: Håll avstånd vid utstämpling, byt om och åk hem!

Felstämplingar: Lag som felstämplat får springa vidare.

Toalett: Ingen toalett finns.

Dusch: Erbjuds inte

Kontakt: orientering@sdfstockholm.se, 08-627 40 50

Banläggare: Per Forsberg, Stockholms OF

Tävlingsledare: [Göran Hellgren](#), Stockholms Orienteringsförbund, 070-206 88 50

Bitr tävlingsledare Fredrik Sone, Attunda OK (på plats), 070-765 82 87

