



STOCKHOLM TRÄNINGSTAFETT

8-9 MAJ 2020

PM FÖR HERRKLASSEN, STRÄCKA 1

Samling: Granskog, Järfällas klubbstuga ([länk](#)). Samling kl 18:20 inför masstarten.

OBS! Arenorna för sträcka 1 och 2 ligger på olika sidor av Järvafältet (Granskog och Fäboda) och det är 15 km att åka med bil via Rotebroleden. För de som önskar samåka så tillåts att jogga/cykla mellan arenorna i tävlingsområdet som uppvärmning/nedvarvning på anvisad väg. (3.8 km) Se bifogad karta.

Arenan: Arenan utgörs av en avsnitslad 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 löpriktnig.

Sträckinfo: Sträcka 1: Masstart kl 18:30 (samling 18:20), 9.4 – 9.6 km gafflat.
Kontrollbeskrivning endast tryckt på kartan, inga lösa kontrollbeskrivningar.
Endast kontrollnummer tryckt vid kontrollringarna.

Karta: Skala 1:10000, ekvidistans 4 m. Kartan är reviderad 2019.
Nya, ej redovisade, MTB-stigar och vindfällan har sedan dess uppkommit.

Stämpling: Sportident - Använd din egen bricka!
Om inte, meddela sekretariatet på arenan.

Sträckor: 10 separata sträckor bildar 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 starten. Uppvärmning sker på elljusspåret vid Granskog.
De startande ropas upp fem minuter före start till sin anvisade karta. Start sker på given signal kl 18.30.

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

Felstämplingar: Lag som felstämplat får springa vidare.

Toalett: Toalett finns vid Granskogs parkering.

Dusch: Erbjuds inte

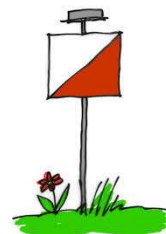
Kontakt: orientering@sdfstockholm.se, 08-627 40 50

Banläggare: Ulf Radler, Järfälla OK

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

Arenaansvarig

Granskog: [Johan Sköld](#), Järfälla OK, 070-561 43 02



Tillåten gång/cykelväg mellan Granskog och Fäboda (3.8 km)

