



STOCKHOLM TRÄNINGSTAFETT

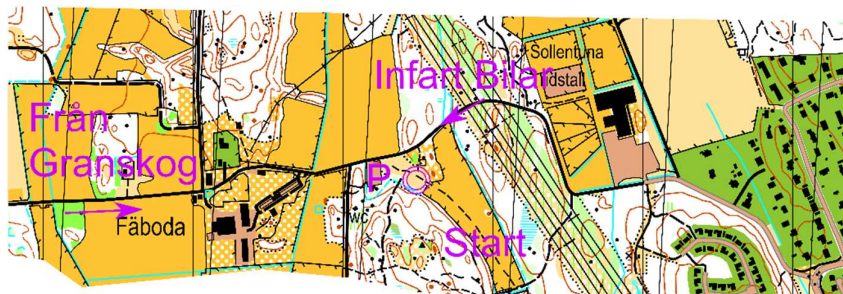
8-9 MAJ 2020

PM FÖR HERRKLASSEN, STRÄCKA 2

Samling: Fäboda ([länk](#)), infart via Viby/Sollentuna. Första start kl 19.00

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 träningens deltagare samt funktionärer har tillträde. Det får inte överskrida 50 personer. Publik undanbedes vänligen men bestämt.

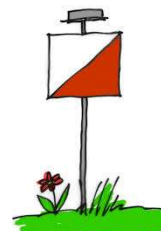


Restriktioner: Just nu är det viktigaste att hålla nere smittspridningen. Därför är prioritet 1 för träningsstafetten, att hålla sig inom riktlinjerna som Folkhälsomyndigheten satt upp. Därför gäller för deltagande att

- ~ 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.

Sträckinfo: Sträcka 2: 8.2 – 8.3 km gafflat. Lottad individuell start från 19:00, startintervall 30s. Kontrollbeskrivning endast tryckt på kartan, inga lösa alltså. Endast kontrollnummer tryckt vid kontrollringarna.

- Karta:** Skala 1:10 000, 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 vid ingång/uppropet till starten. Uppvärmning sker på gärdet i anslutning till starten. Första start 19:00, därefter start var 30:e sekund. Upprop en minut innan start, dvs två boxar i starten. Inga lösa kontrollbeskrivningar. **OBS! Startstämpling.** Cirka 100 m till startpunkten.
- Målgång:** Håll avstånd vid utstämpling, byt om och åk hem!
- Felstämplingar:** Lag som felstämplat får springa vidare.
- Toalett:** Ett utedass finns, cirka 200m bortom parkeringen.
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,
Fäboda: [Andreas Grunder](#), Järfälla OK, 070-756 28 08



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

