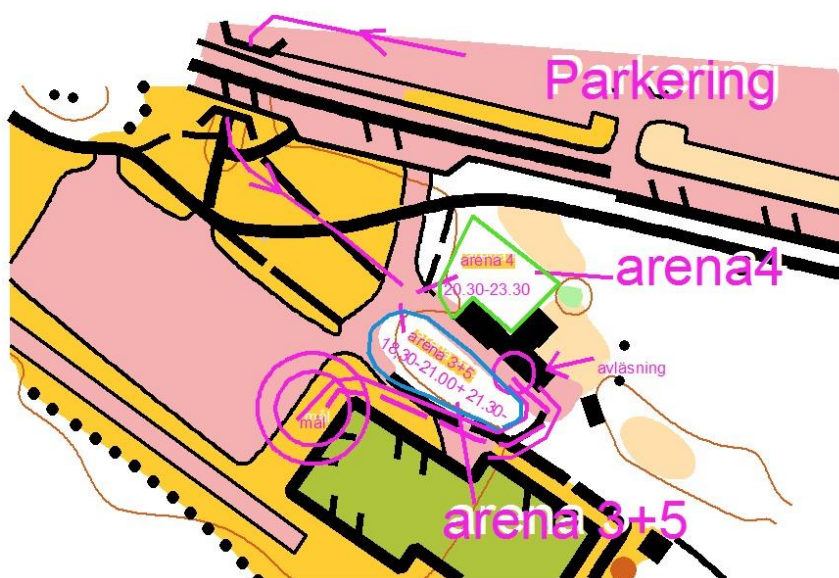
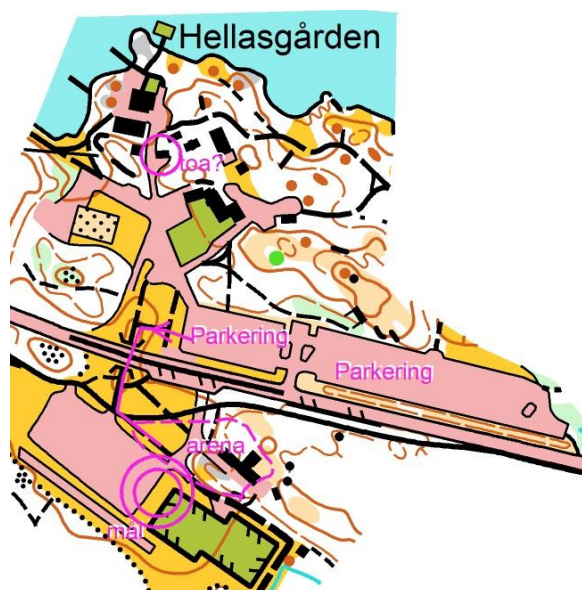


Stockholms OF:s träningsstafett

8-9 maj 2020

PM för sträcka 3, Herrar – lottat start

- Samling:** Hellasgården i Nackareservatet (länk). Första start kl 19.00
- Arena och parkering:** Parkering sker på Hellasgårdens avgiftsbelagda parkering norr om Ältavägen. Därifrån tar sig deltagarna via gångtunnel till arena 3 som är belägen söder om OK Ravinens klubbstuga. Arenan utgörs av en avsnitslad yta dit endast träningens deltagare samt funktionärer har tillträde. Arenorna är benämnda efter sträcka och har öppettider enligt kartskissen nedan. Innan arenan öppnar får de tävlande hålla sig i sin bil eller på annat avstånd. Det får inte överskrida 50 personer på arenan. Publik undanbeds 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 efter arrangörens anvisningar.

Ban-info: Banlängd för sträcka 3 är ca 6,5 km, gafflat (fult och snyggt). Inga lösa kontrollbeskrivningar. Kartskala 1:10000, 5 m ekvidians

Sträckor i stafetten: 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).

Start: Starten för sträcka 3 är belägen ca 800 m från arenan. Se kartbild på arenan. Deltagarna får en "hitta till startkarta" vid arenan. Uppvärmning sker lämpligen på väg till start.

Första start 19.00

Startmetod: **Lottad** startordning. Startmellanrum 30 sekunder, startstämpling. Upprop två minuter innan start då kartan erhålls. Den tävlande får titta på kartan först när startsignalen sker.

Töm och check finns i inläppet till startplatsen.

Använd helst din personliga SI-bricka

Målgång: Sker med målstämpling på mållinjen. Därefter går deltagaren till avläsningen som sker vid Ravinens klubbstuga. Håll avstånd vid utstämpling. Gå till din "arena", byt om och åk hem!
Målet för sträckan stänger 21.30. (maxtid ca 2 tim)

Felstämplingar: Lag som felstämplat får springa vidare på kommande sträckor och deltar i masstarten på sträcka 10.

Toalett: Kan finnas vid Hellasgården.

Dusch: Erbjuds inte

Resultatgivning: Resultaten presenteras endast i Eventor.

Livelox: Sträckan läggs ut på Livelox när starten är avklarad.

Banläggare: Valdemar von Schinkel

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

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

