

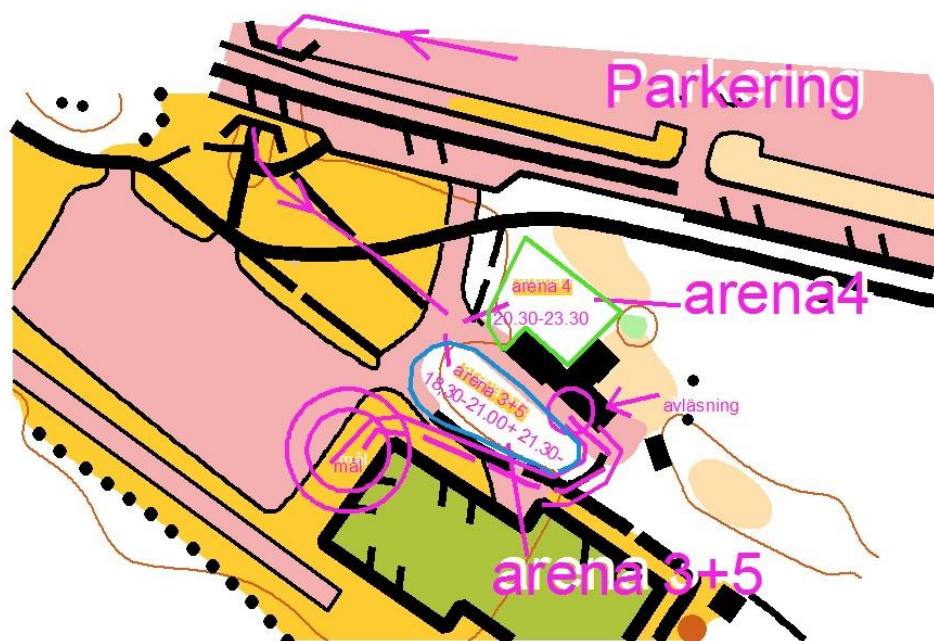
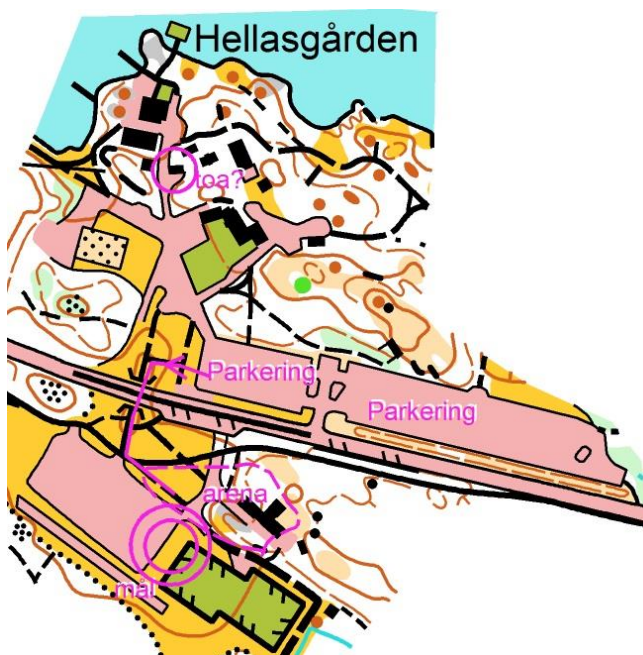
Stockholms OF:s träningsstafett

8-9 maj 2020

PM för sträcka 4, Herrar - masstart

Samling: Hellasgården i Nackareservatet. Start sker kl 21.00

Arenan: Parkering sker på Hellasgårdens avgiftsbelagda parkering norr om Ältavägen. Därifrån tar sig deltagarna via gångtunnel till arena 4 som är belägen norr om OK Ravinens klubbstuga. Arenan utgörs av en avsnitslad yta dit endast träningsens deltagare samt funktionärer har tillträde. 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 på särskilt anvisad slinga i rätt löpriktning.

Ban-info: Banlängd för sträcka 4 är ca 8,0 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 4 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.
Starten sker 21.00 för alla.

Startmetod: **Masstart på travmaner.** Löparna ropas upp får sin karta hoprullad innan start, joggar på stället och startar på given signal.

Töm, check finns i anslutning till starten.

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, byt om och åk hem! Målet och arenan för sträcka 4 stänger 23.30 (maxtid ca 2,5 timma)

Felstämplingar: Lag som felstämplat får springa vidare.

Toalett: Kan finnas vid Hellasgården.

Dusch: Erbjuds inte

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

Banläggare: Valdemar von Schinkel

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

