

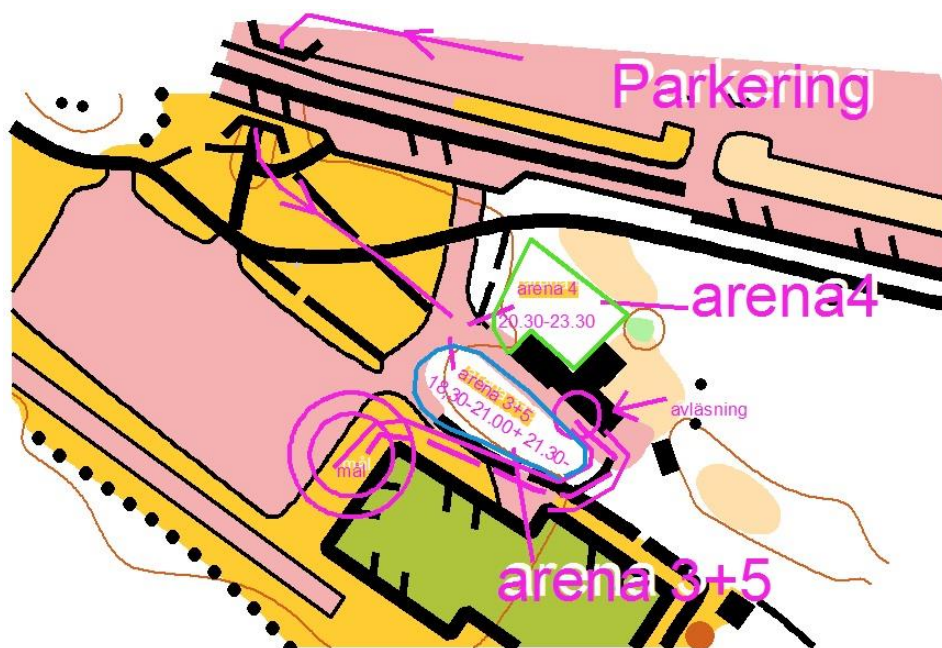
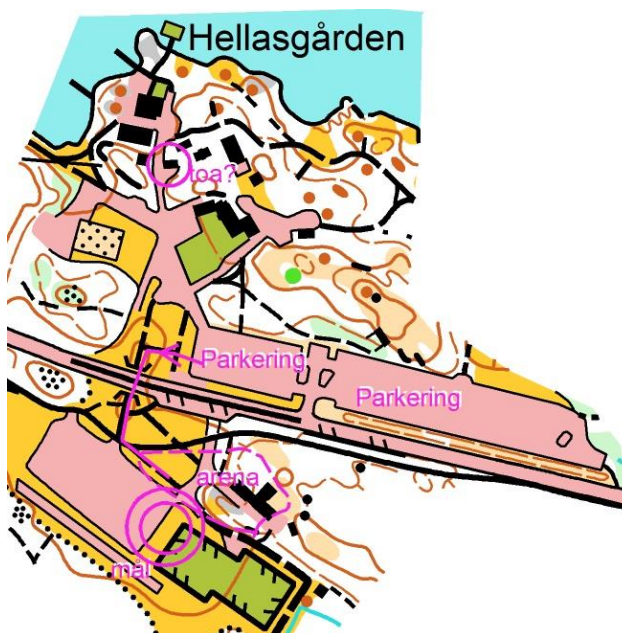
Stockholms OF:s träningsstafett

8-9 maj 2020

PM för sträcka 5, Herrar - jaktstart

Samling: Hellasgården i Nackareservatet (länk). Första start kl 21.30

Arenan: Parkering sker på Hellasgårdens avgiftsbelagda parkering **norr** om Ältavägen. Därifrån tar sig deltagarna via gångtunnel till **arena 5** som är belägen söder om OK Ravinens klubbstuga. Arenan utgörs av en avsnitslad yta dit endast träningens 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 5 är ca 13,0 km, rak (ogafflad). Inga lösa kontrollbeskrivningar. Kartskala 1:10000, 5 m ekvidistans.
- 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 5 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.
- Startmetod:** **Jaktstart.** Starten sker från kl 21.30.
Masstart för lag som är mer än 25 min efter ledande lag efter 3 sträckor sker klockan 22.00.
De startande ropas upp ca tre minuter före start och får då sin karta som man inte får titta på innan startsignal.
- Töm och check finns i insläppet till startplatsen.
- Målgång:** Använd helst din personliga SI-bricka
Skär med målstämpling på mållinjen. Därefter går deltagaren till avläsningen som sker vid Ravinens klubbstuga. Håll avstånd vid utstämpling, byt om och åk hem! Målet för sträcka 5 stänger 00.30 (maxtid ca 2,5 timma)
- Felstämplingar:** Lag som felstämplat får springa vidare.
- Toalett:** Kan finnas vid Hellasgården.
- Dusch:** Erbjuds inte
- Resultatgivning:** Resultaten presenteras endast i Eventor
- Livelox:** Alla sträckor läggs upp 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

