



STOCKHOLM TRÄNINGSTAFETT

8-9 MAJ 2020

PM FÖR HERRKLASSEN, STRÄCKA 9

Samling: [Parkeringen vi Ågesta värmeverk.](#)

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. Se arenaskiss nedan.

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.

Sträckor: 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).

Baninfo: 9,7-9,9 km, gafflat med sträcka 8. Inga lösa kontrollbeskrivningar. Kontrollnummer och kodsiffror finns tryckt på kartan.

Startmetod: Lottad start med 1 min startmellanrum från kl 9.00. Upprop 2 min före start. Töm och check samt handsprit finns i inläppet till arenan. Uppvärmning sker på särskilt anvisad slinga. Inga lösa kontrollbeskrivningar. Använd din personliga SI-bricka i största möjliga mån

Målgång: På arenan. Utläsning sker på parkeringen. Återvänd helst inte till arenan efter utstämpling. Håll avstånd vid utstämpling, byt om och åk hem!

Toalett: Inga toaletter. Försök planera för behoven. Ta gärna med egen hundpåse.

Dusch: Erbjuds inte

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

Banläggare: Per Forsberg, IFK Enskede

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



