

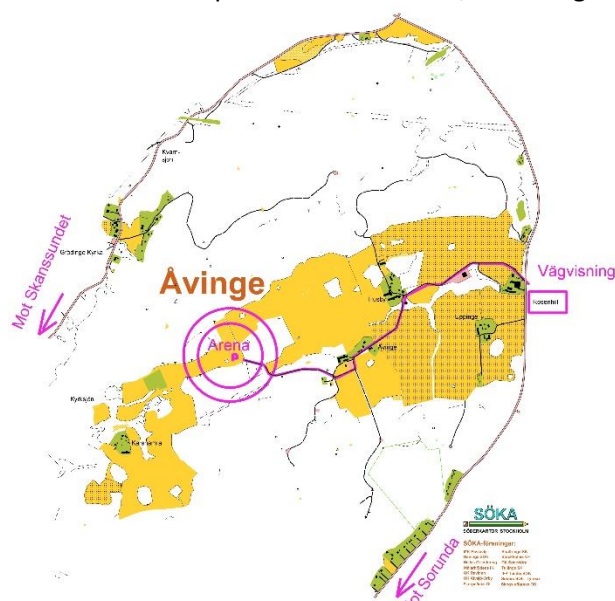


# STOCKHOLM TRÄNINGSSSTAFETT

8-9 MAJ 2020

## PM FÖR STRÅCKA 5 DAMER OCH STRÅCKA 10 HERRAR - ÅVINGE

**Samling:** Vägvisning till arenan med OL-skärmar i drygt 2 km från väg 225, 200 m norr om Rosenhill och ca 4 km söder om Vårsta.  
Närmaste busshållplats: Rosenhill. Ca 2,5 km att gå.



**OBS:** Kör extra långsamt och försiktigt när du passerar genom gården, det finns lösa djur.

**Arenan:** 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.
  - 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 anvisad plats.
- Baninfo:** Herrar 11,8 km, Damer 10,1 km. Rak. Inga lösa kontrollbeskrivningar.  
1:10 000 ekvidistans 4 m.
- 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).
- Startlista** Endast på Eventor. Se StOF Träningsstafett damer sträcka 5  
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/30239>  
Respektive StOF Träningsstafett herrar sträcka 10  
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/30233>
- Startmetod:**
- Jaktstart
  - Ledande **damlag kl 11:30** och mass-start för de som ligger 30 minuter efter kl 12:00
  - Ledande **herrlag kl 11:40** och mass-start för de som ligger 30 minuter efter kl 12:10
  - De startande ropas upp **fem minuter före start**.
  - Töm och check finns i anslutning till starten.
- Målgång:** Håll avstånd vid utstämpling, byt om och åk hem!
- Felstämplingar:** Lag som felstämplat får springa vidare.
- Toalett:** Erbjuds inte
- Dusch:** Erbjuds inte
- Kontakt:** [orientering@sdfstockholm.se](mailto:orientering@sdfstockholm.se), 08-627 40 50
- Banläggare:** P-O Melinder
- Tävlingsledare:** [Göran Helligren](#), Stockholms Orienteringsförbund, 070-206 88 50  
Kontaktperson på Arenan: Jörgen Persson 070-266 19 30

