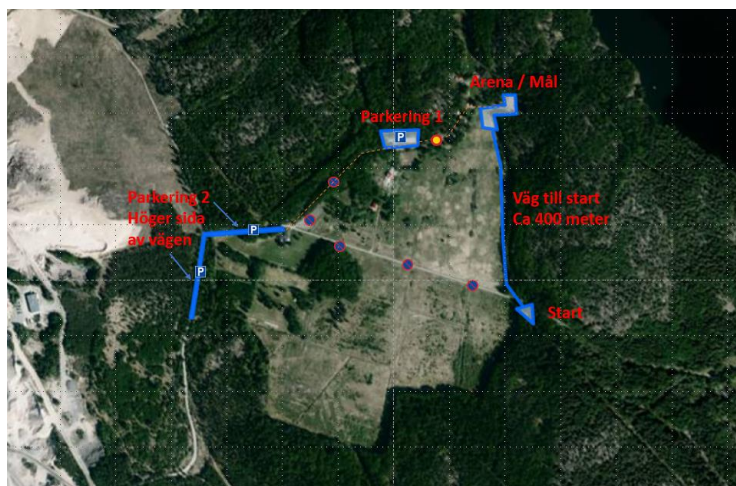




Inbjudan till träning med tidtagning – Bastmora, förlängd medeldistans

- Datum: Lördagen den 30 maj och Söndag den 31 maj, 2020
- Samling: Bastmora, ca 7 km nordväst om Södertälje. Samling vid parkeringen **norr om** Brukshundsklubben. Vägvisning med skärm från Enhörnaleden, följ grusvägen som går intill/genom grustaget, parkera "smart". Hundklubben i närheten genomför arrangemang på inhägnat område hela helgen. Deras parkering får ej användas.
- GPS: 59.245039, 17.540488
- Parkering: Två olika parkeringar kommer behöva användas. Se karta nedan.
Parkering 1 – större yta. Ca 150-200 meter till "Arenan"
Parkering 2 – Längs väg (höger sida) Ca 500-900 meter till "Arenan".
Inga andra vägar får användas för parkering då det kan hindra faramkomligheten.
Ingen trafik eller parkering bortanför Parkering 1.
Vilka klubbar som använder vilken parkering anslås i PM



- Arena/Mål: Större gräsyta/ f.d fotbollsplan och ytor runt den. Tänk på att hålla social distansering. Marken ägs av kommunen, **men respektera intilliggande bostäder!**
- Start: Varje klubbarna har tilldelats olika startperioder, respektera dessa.
Lördag: 10-11 Tumba, 11-12 Södertörn, 12-13.30 Snättringe, 13.30-15 Tullinge
Söndag: 10-11.30 SNO, 11.30-12.30 Vakant

Avstånd mellan målplatsen och start är 400 meter SSO målplats, se kartan ovan, ingen snitsel. Fri starttid med startstämpling. Begränsat till max 45 startande per timme. Töm och check vid startplatsen. Kom ihåg att nolla SI pinne. Det sker viss kontroll av utglesad start, men vi räknar dock med "gott folkvett", både för er egen säkerhet och för sportens skull. Det går bra att lämna väskor vid målet.



Mål: Ingen snitsel från sista kontrollen utan det är orientering hela vägen i mål.
Utstämpling i den för träningen gemensamma utstämplingsenheten

Ansvar/: **Alla har eget ansvar för att inte närvara vid eventuella symtom, att hålla avstånd**
Corona **från varandra samt att i övrigt lyda Folkhälsomyndighetens rekommendationer.**
Inget häng över varandras kartor! Håll distansen även vid kartanalyser.

Banor: Förlängda medeldistansbanor enligt nedanstående. **Kontrolldefinitioner enbart tryckta på kartorna.**

Klass	Färg/Nivå	Längd	Skala
Öppen 1	Grön	2,3 km	1: 10 000
Öppen 2	Vit	3,0 km	1: 10 000
Öppen 3	Gul	3,3 km	1: 10 000
Öppen 4	Orange	4,0 km	1: 7 500
Öppen 5	Blå	4,5 km	1: 7 500
Öppen 6	Svart	6,0 km	1: 10 000
Öppen 7	Svart	8,1 km	1: 10 000

Banläggare: Olle Smitt, SNO

Kontroller: OL-skärm med hängande SI-enhet på alla kontroller

Karta/terräng: Något äldre karta men få förändringar i skogen, oftast vegetationen som blivit mer framkomlig. Varierande terräng, detaljrika och krävande höjdparter ibland med kraftig kupering blandat. I SV delen finns ett parti med tallhed för de 2 längsta banorna. Här har crossåkning med MC gjort en hel del nya stigar som inte redovisas på kartan. I övrigt vanlig skogsmark samt stignät för de kortare banorna. I huvudsak god till mycket god framkomlighet.

Anmälan: Via [Eventor](#) (klickbar länk), senast **torsdag 28 maj kl. 23:59. (För SNO:are gäller senast 18:00** för att vi ska hinna trycka kartor på torsdag kväll.

Viktigt att anmäla med korrekt SI-bricka. Ingen möjlighet finns att ändra bricknummer på plats. Korrekt bricknummer behövs för att komma med i träningens gemensamma resultatlista.

Övrigt: Träningen är endast öppen för SNO:are och övriga klubbar med tilldelade tider. Vill er klubb få en tid hör av dig till kontaktperson, se nedan

70+: För er som är 70+ rekommenderar vi att inte delta i samband med de klubbtider som är fördelade. Möjlighet finns att springa efter kl. 16.00 lördag fram till kl. 09.30 på söndag. Dock kan vissa kontroller på eller i närheten av stigar plockas in, ersätts med snitsel). Kartor för att springa vid annan tidpunkt, skicka mail till kontaktperson

Kontakt: Tomas Fagerstedt, tomas.fagerstedt@hotmail.com; 070-9952670

Välkomna!