Tumba-Mälarhöjden OK Välkomna på Skogs- och sprintträning vid Långsätra 23/5!

Datum: Lördag 23 maj 2020

Samling: Långsätra, Sätra gårdsv 183. Parkering utmed vägen eller vid radhusen alldeles nedanför stugan i SV (ev. billig P-avgift med app på det senare alternativet)

Start: Fri starttid mellan kl 10.00 och 11.00. Det sker ingen kontroll av utglesad start, men vi räknar med ”gott folkvett”, både för er egen säkerhet och för sportens skull. Sprid gärna ut er under hela timmen (dvs ni får gärna starta 10:35 såväl som 10:00)

Mål: På gräset nedanför stugan. Kolla upp före start var målstämpling sker.

Ansvar: Alla har eget ansvar för att inte närvara vid eventuella symtom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt lyda Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Banor: Blå 5 km, Röd 4 km, Gul 3 km, Vit 2 km. Banorna inleds på "skogskarta" ca 2/3 av banan, därefter avslutning på sprintkarta. Skogskartan är i skala 1:7500 utom för Blå bana som har 1:10000. Sprintkartan är i skala 1:4000. Kartbytet görs genom att vända på kartan. Inga lösa kontrollbeskrivningar, men finns tryckta på kartan.

Banläggare: Bengt Branzén, Tumba-Mälarhöjden OK

Stämplingssystem: SportIdent. Pinnar finns att låna för den som inte har egen, hämtas i sekretariatet.

Kontroller: OL-skärm med hängande SI-enhet på alla kontroller. Kodsiffran på SI-enheten gäller! (På vissa skärmar kan det finnas gammalt skrivet som inte stämmer)

Terräng: Varierad terräng med bitvis stor detaljrikedom. Stundtals stark kupering. Gott om stigar. I sprintområdet mestadels asfalt, en del gräs och lite skog.Vid fint väder kan det vara mycket folk både i skogsområdet och i bostadsområdet. Visa hänsyn till gående, cyklister, pick-nickare mfl samt se upp för trafik.

”Arenan”: Arenan är på gräsytorna nedanför Långsätrastugan. Håll avstånd såväl på arenan som vid start och mål.

Dusch: Finns ej.

Anmälan: Via Eventor senast torsdag 21 maj kl 23:59:00.

Övrigt: Tävlingen är endast öppen för TMOK:are och övriga som vanligtvis tränar med oss. 70+ får tyvärr inte delta enligt gällande rekommendationer.

Kontakt: Åsa Mårsell, asa.marsell@gmail.com, 070-560 12 22