# PM för Sprintträning i Svedala söndagen den 24 maj 2020

**Förhållningsregler:** Vi uppmanar alla att hålla avstånd, minst 2 m, mellan oss vid samlingar. Detta gäller även ute på banan och vid kontrolltagning.

**Vägvisning:** Skärm finns vid OK-mackens rondell (Hyltarpsvägen/Bökebergsgatan)

**Parkering:** Alla bilar borde få plats på Naverlönnskolans/Svedalabadets parkering (173 platser). Det är sedan snitslat (ca 300m) till startplats, som även används till uppvärmning (stor gräsyta)

**Banor och Kontroller:** Det finns kort (2.3 km), mellan (3,6 km) och lång (5,2 km) bana. SI-pinne eller SI-bricka skall användas. Alla kontrollpunkter har små skärmar med kodsiffra på Sportident-enheten.

**Glöm inte skriva upp Namn, din starttid och ditt SI-nummer på startlistan!**

**Samlingstid och start: Alla unga och nya löpare, som vill ha starthjälp, samlas kl. 10.00 på samlinsplatsen**. Där kommer någon från Malmö OK att hjälpa dem som behöver en genomgång av banan och tips om hur man ska tänka för att komma rätt.

Övriga löpare, som är trygga med att starta själva, har fri start mellan kl. 10.00-11.00 Om ni vill undvika trängsel så kom efter 10.15 när alla nya har kommit iväg. **VIP start är mellan 09.40 – 10.00** Ni prickar av er på startlistan startstämplar (lång och mellanbana) och tar sedan er karta. (korta banan får kartan innan startstämpling).

**Vi undviker att uppehålla oss vid kartutdelningen** så alla kan närma sig med minst 2m avstånd till varandra. Ta gärna med egen penna. SI-brickor finns för utlåning, dessa återlämnas efter målgång.

**Målgång:** Målstämpla och skriv ut din resultatremsa. Skriv upp din tid och vilken bana du sprungit, OM du vill vara med på resultatlistan **Glöm inte att kryssa av att du kommit i mål!**

**Vi vill att ni är tillbaka och i mål senast kl. 12.00.**

Det blir ingen samling vid målgång, när du kryssat av dig på listan är det fritt att åka hem. Tänk på att hålla avstånd även efter målgång.

**Livelox:** Banorna läggs upp på Livelox så det finns även möjlighet att jämföra tider och vägval där för de som vill.

**Tel nr till oss som arrangerar träningen:**

## **Jenny 0760-403 935, Lotta 0705- 794 998**, **Bosse (banläggare) 0768- 712 881**

Skicka gärna ett sms om du är anmäld men inte kommer, så vet vi med säkerhet att du inte startat och inte bara glömt att skriva upp dig på listan.