# Malmö Orienteringsklubb



**Var**: Hyllie i Malmö

**När**: Lördagen den 30 maj. Fri start mellan kl 10.00-11.00, använd hela startdjupet och kom inte långt innan ni startar. VIPstart 9.40-10.00, för 70+ samt de i en riskgrupp.

**Parkering**: Det finns bra parkeringsmöjligheter på gatan samt närliggande gator.

**Samlingsplats**: Sorlabäcksgatan 27b
https://goo.gl/maps/BVk3ZBHTubdSFtXz7

**För vem:** För alla mokare som vill ut och träna eller bara röra på sig! Vi vill speciellt försäkra oss om att våra ungdomar i klubben får möjlighet att orientera, det är lätt att de kommer ifrån sporten om det inte finns olika arrangemang i olika terräng att åka till som erbjuder orientering med skärmar utsatta. Men som sagt, träningen är för alla mokare, även våra äldre medlemmar.

**Föranmälan**: Föranmälan är obligatorisk, antingen här eller via mail till Jenny eller Lotta. Eftersom vi brukar bli fler närmare 50 så fördelar vi oss jämnt över hela starttiden för att säkerställa att vi inte blir för många vid ett klockslag.

**Karta:** Vår egen karta Skala 1:4200 (lång, mellan) resp 1 : 3 000 (kort)

**Banor:** 3 banor; kort 3,2 km, mellan 4,1 km, lång 4,8 km. Lösa definitioner finns. Målet är några meter utanför kartan på lång och mellan. Men det är vid samlingen.

**Kontroller:** Det finns skärmar, kodsiffror och SPORTIDENT-enheter vid samtliga kontroller. Banorna finns i UsynligO för de som vill använda telefonen under loppet.

**SI-pinnar och resultat**: Ta med din egen pinne, det kommer även att finnas för utlåning om du inte har någon eller har glömt din egen. Resultat kommer att visas här på Eventor. Vill du inte vara med på listan så säg till när du läser av din pinne och får din lapp så plockar vi bort dig från resultatlistan.

**Kostnad, sjukdom och avbokning**: Ingen kostnad, det är vår egen karta. Alla som kommer till träningen måste känna sig friska. Vi följer de rekommendationer som råder, är man sjuk stannar man hemma. Ingen kostnad även om man avbokar samma dag. Meddela Jenny eller Lotta på telefon, sms eller mail om du inte kommer så vi vet att du inte startat.

**Regler**: För att vi ska försäkra oss om att alla våra aktiviteter följer de riktlinjer som finns så uppmanar vi alla att undvika fysisk kontakt med varandra på träningen, håll alltid minst 2 m avstånd till varandra. Alla ska känna sig trygga att delta, visa hänsyn och håll avstånd både vid kontrolltagning och vid start och mål. Vill du diskutera kartan så försäkra dig om att din kompis känner sig trygg med att stå nära. Tveka inte om att be dina klubbkamrater att hålla avstånd om du känner att de kommer för nära.

**Start**: Kartorna kommer att placeras vid start så att alla kan ta sin karta och starta när man vill. Det kommer att finnas deltagarlista, **glöm inte att skriva in din starttid!** Ta med egen penna om du inte vill använda den allmänna. Om du vill ha starthjälp så kom kl 10.00 så hjälper Lotta eller Jenny dig att komma iväg. Om du behöver god tid på dig så kom tidigt, **alla ska vara tillbaks senast kl 12.00**.

**Målgång**: **Efter målgång kryssar du av att du kommit i mål**. Det blir ingen samling efteråt, om du sedan väljer att avvika direkt utan kontakt med någon annan så vet vi att du är tillbaks och då behöver vi inte leta efter dig.

**Samåkning**: Buss nr 34 (Rudbecksgatan) eller buss nr 1 (Bågängsvägen), Vi uppmanar till försiktighet vid samåkning. Vi försöker hålla träningar på relativt kort avstånd från Malmö för att alla som vill ska kunna köra själva utan en för stor kostnad. Men givetvis ska vi försöka få med alla medlemmar som behöver skjuts, vill du så får du gärna erbjuda plats, särskilt till våra ungdomar.

**Livelox**: Banorna finns i livelox och UsynligO.

**Kontaktupg. vid frågor**: Mikael mikael.soderstrom13@gmail.com Jenny 0760-403935
jenny.lindblom@me.com Lotta 0705-794998 lotta_ma@yahoo.com