



- Start:** I direkt anslutning till arenan.
- Då vi förmodligen kommer bli många anmälda gäller följande startintervall:
- | | |
|-----------------------|-------------|
| VPT | 18.00-18.30 |
| Övriga klubbmedlemmar | 19.00-19.30 |
- För VPT gäller startprocedur enligt tidigare.
- Klädsel:** Valfri klädsel, går bra med shorts.
- Karta:** Råby, skala 1:4000.
- Stämpling:** SportIdent. Start och målstämpling.
NYTT: Vi kommer även ha en SI-enhet vid sista kontrollen så man kan få sin spurtid om man vill.
- Kontroller:** Markerade med rödvit snitsel där kodsiffran är skrivet för hand på snitseln.
- Definitioner:** Finns både lösa samt tryckta på kartan.
- Banor/**
Banlängder: 4 banor för VPT(-16 år) samt 1 för övriga klubbmedlemmar.
Bana 1 3780m violett, VPT
Bana 2 2860m orange, VPT
Bana 3 2000m gul, VPT
Bana 4 1560m vit, VPT
Bana 5 3780m violett (samma som bana 1), klubbmedlemmar över 16 år.
- Uppföljning:** Uppföljning är tillåten på samtliga banor.
- Passager:** Under banorna passerar en trafikerad väg, Råbyleden. På kartan finns markeringar för tillåtna övergångar. Viktigt att man som löpare lyssnar på instruktioner från utplacerade vakter.
- Livelox:** Banorna kommer ligga ute på Livelox efter arrangemanget. Ladda upp era GPS-spår för att se sträcktider m.m.
- Banläggare:** Robert Palm
- Sprintregler:** På sprintdistanser går tävlingar mer ofta än sällan i bostadsområden och då kan det vara bra att påminnas om några grundläggande regler. Mer information om sprintdisciplinens särart kan hittas här:
https://www.svenskororientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/tranavla/stoddokument/sarskilda_sprintregler_och_karttecken.pdf
- Smittspridning:** På platsen tänker vi på att inte stå nära varandra och följa klubbens regler kring smittspridning/Covid-19 då vi är många på samma plats. Ungdomsledarna delar upp i grupper för att säkerställa att vi håller avstånd till varandra.
<https://idrottonline.se/VasterasSOK-Orientering/Nyheter/riktlinjerfranstyrelsenavseendecovid-19uppdaterat2020-03-27>