



PM

Träning / Upplägg

Klubbträning "stafett" bland Göteborgs lokala klubbar.
Hela laget startar samtidigt och alla 7 sträcktiderna i laget summeras.

Corona / Covid 19 information

Vi följer de riktlinjer kring Corona som SOFT har, och det är en utmaning när det är arrangemang över 50 deltagare. Ref till SOFT riktlinjer daterat 5 juni.

"Förutsatt att arrangören säkerställer att fysisk distansering och minskad smittspridning prioriteras, kan en aktivitet, såsom vi tolkar myndigheternas regler och råd, ha fler tävlande totalt än 50"

Generella råd ref SOFT för att minska smittspridning

- Hålla avstånd till andra.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel.

Träningsledningens åtgärder för att möta rekommendationerna är bl. a.

- Vid minsta tveksamhet om hälsotillstånd, stanna hemma. Målet är att ingen ska behöva ens fundera på att komma småsjuk för att "rädda laget". Lag som saknar godkänt resultat på en sträcka kommer att få samma tid som längsta tiden som något annat lag har på den sträckan. Alla lag kommer alltså att få ett resultat även om man har ej start, utgått eller felstämplat en sträcka.
- Starttiderna har fördelats på två dagar
- Varje klubb har en enskild start-slot, med 30 minuters startmellanrum.
- Max 4 lag per klubb/start-slot innebär maximalt 28 löpare vid starten samtidigt.
- Minimalt med arrangörer, 2 vid ankomst och målgång, 2 vid starten och 2 för SportIdent.
- Av arrangörerna vid start och mål har en som ansvar att påminna löparna om social distansiering.
- Ankomst till samlingsplatsen max 45 minuter före klubbens starttid för att minimera tiden på plats.
- En lagledare per lag som hämtar och fördelar kartorna vid starten.
- Inplastade kartor, inga plastfickor.
- Ingen service dvs ingen marka, toalett eller dusch
- Vid målgång har vi tydliga instruktioner att lagen skall lämna målområdet och gå till "egen" samlingsplats
- Till sist har varje löpare ett eget stor ansvar att följa de rekommendationer som SOFT och träningsledningen satt upp.

Undantag start-slot

Vi har värderat och valt att göra ett avsteg från att varje klubb har en egen starttid, och låta SAIK bredd och Alehof 1 vara i samma start-slot med rekommendationen att hålla en distansering mellan lagen.

Samling

Samling vid Härlanda Tjärns parkering nordöstra hörnet. Parkering sker på Härlanda Tjärns parkering, där finns begränsat antal parkeringsplatser så välj gärna cykel om möjligt!

Ankomst

Kom tidigast 45 minuter före klubbens starttid. Allt för att vi skall vara så få som möjligt inom området.

Kollektivtrafik

Närmaste hållplats är Spåntorget's hållplats. Sök på Reseplaneraren för bästa alternativet för dig.

Förändringar från Inbjudan

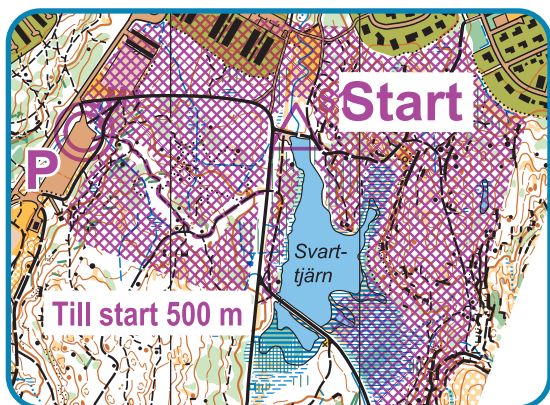
GPS klocka är inte nödvändigt, se texten för tidtagning, stämpling och kontrolltagning för mer info.

Laguppställning

Inlämnad via Eventor senast fredag 12 juni 2020 klockan 21:00. Försök att vara noga med att ange rätt SI-bricka på varje löpare. Ändringar vid sjukdom tillåts efter det, ring Thomas Sellgren.

Arenakarta

Ingen klassisk Arena förekommer, men Parkering, Start och Mål enligt skiss. Respektera förbjudet område = Tävlingsområde.



Start

500 meter från parkeringen, laget samlas vid startskylten 30 minuter före starttid för gemensam, men med distansierad, löpning till start. Uppvärmning kan ske på vägen (*grusban*), söder om starten.

Startprocedur

Starten är bemannad och lagledaren ansvarar för sitt lag.

1. Kartorna hämtas av lagledaren, som startpersonalen har.
2. Löparna tömmer sin SI-bricka (*och check för de som vill*).
3. Lagledare börjar dela ut kartor till rätt löpare en minut före start. Undvik att titta på banan.
4. Alla i laget startstämplar.

Startlista

Tid / Lördag	Klubb	Antal Lag
10:00	Frölunda OL	4
10:30	Stengungsund OK	1
11:00	Tolered Utby OL	4
11:30	Göteborgs SK	3
12:00	Sjövalla FK	4
12:30	Kungälv OK	2
13:00	IK Uven	3
13:30	Lerums SOK	4
14:00	SAIK – Bredd och OK Alehof	2
14:30	OK Landehof	3
15:00	GMOK Youngsters och Babes	2

Totalt lördag 32 / 224 löpare

Tid / Söndag	Klubb	Antal Lag
10:00	FK Herkules	3
10:30	IFK Göteborg – Bredd	2
11:00	OK Alehof 2	1
11:30	Mölnadal Outdoor IF	4
12:00	GMOK Gubbs	1
12.30	OK Orinto	1

Totalt söndag 12 lag / 84 löpare

Gaffling

Gaffling förekommer på samtliga sträckor.

Kontroller

Kontrollerna är markerade med stor OL-skärm och i vissa fall med svajpinne och SI-enhet, med kodsiffror. Vid kontroller med bara OL-skärm finns kodsiffror skrivet på tejp som sitter på skärmens snöre.

Tidtagning, Stämpling och Kontrolltagning

SI-enheter vid start, mål och vid ett antal väl utvalda kontroller. På övriga kontroller är det ”touch” som gäller. Löparen ska vara så nära kontrollen att hen skulle kunna nudda kontrollskärmen. Det är dock inget krav att röra vid skärmen.

Deltagare behöver inte ladda upp sitt GPS-spår till Livelox (se länk i Eventor) för att verifiera att alla kontroller har besökts. Det är träning och det uppskattas om lagledare gör det enkelt för oss och anmäler felstämplingar, utgått, egna diskningar och liknande så vi slipper sitta och kolla. Första löpare varje dag, som stämplar kan behöva väcka SI-enheten, det kan ta någon extra sekund.

Målgång

Läs ut din SI-bricka direkt efter målgång och lämna målområdet så fort som möjligt. Lagen återsamlas på parkeringen (men inte på samma ställe som andra lag).

Vätska

Inga vätskekontroller finns.

Sjukvård

Sjukvårdsväska finns i Tävlingsledarens bil för enklare egenvård, övrigt hänvisas till allmän sjukvård.

Kvar-i-Skogen

Varje lagledare ansvarar för att hela laget kommer tillbaka och för att rapportera ej start och utgång till träningsledningen. Enbart lagledare får besöka målområdet förutom vid målgång.

Maxtid

Maxtiden är satt till 2,5 timmar.

Livelox

Det går att ladda upp direkt när man gått i mål, men visning av rutter blir tillgänglig efter sista start på söndag.

Liveresultat

Det kommer (om all teknik vill) finnas liveresultat (se Eventor).

Resultat

Kortast sammanlagd tid på alla 7 sträckor hamnar överst i resultatlistan. Om godkänt resultat saknas på en sträcka, får laget istället längsta godkända sträcktid bland alla löpare på den sträckan. Resultatet publiceras i Eventor måndag 15 juni.

Karta / Terräng

Utsnitt ur GMOK's kartdatabas "Getryggen". Samtliga sträckor har skala 1:7.500, utskrift av Kartsam på plastat papper, storlek A4. Kontrollangivelse finns på kartan, inga lösa. Terrängen är Getryggen, dvs tuft, hårt och slitsamt, men vackert.

Service

Ingen service förekommer. Vi använder konceptet KOM – SPRING - ÅK HEM

Övrigt

Träningsledare: Thomas Sellgren / 073 94 46 444

Banläggare: Jens Kaminsky / 070 77 14 768



Välkomna önskar GMOK Gubbs!

