

## PM - Träningsstafett

Du får inte delta om du känner även minsta sjukdomssymtom, ex. feber, hosta, halsont. Vänligen respektera Folkhälsomyndighetens riktlinjer och håll social distansering om 2 meter.

**Datum & tid:** 13 juni, starten går kl. 10:00 för herrarna och kl. 12:30 för damerna (OBS! NY STARTTID).

### Arenor:

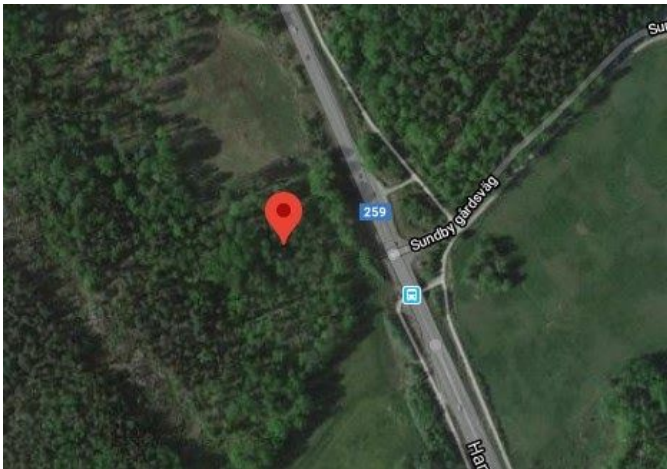
Broängsskolan - [59.182104, 17.806988](#)



Lida - [59.164196, 17.882579](#)

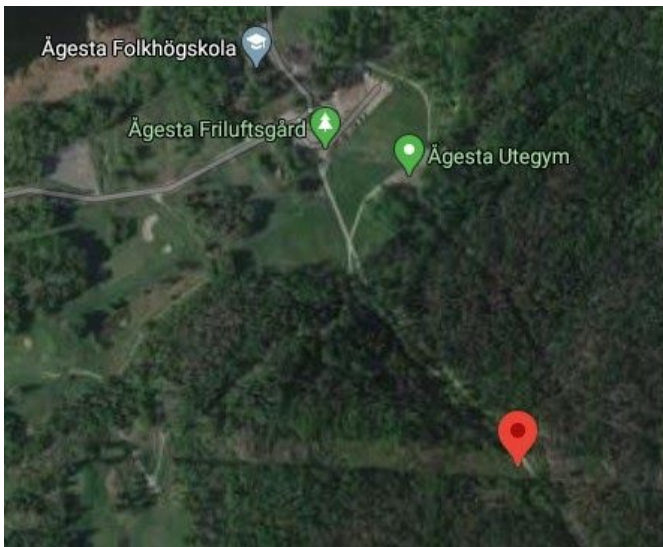


Sundby gård - [59.198746, 18.006734](#)



*Parkering finns vid Sundby gård, följ vägen i bildens högra hörn. Vägen är snitslad från gångtunneln (buss-symbolen på bilden).*

Ågesta - [59.219770, 18.106897](#)

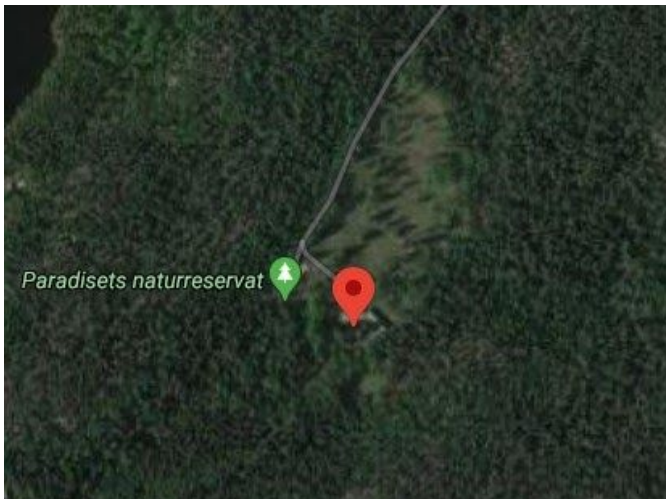


*Vägen från parkeringen till arenan är inte snitslad, men följ elljusspåret till den stora kraftledningen.*

Granby - [59.172586, 18.058563](#)



Paradisets - [59.154042, 18.022734](#)



Rudan - [59.163585, 18.129560](#)



## Laguppställning

VIKTIGT! Lämnas in via Eventor senast fredag kl. 20:00.

Det är extremt viktigt att SI-nummer är rätt för att liveresultat skall fungera. Vänligen kontrollera en extra gång att alla nummer är rätt!

### Sträckor (sträcklängder är preliminära):

Vänlá - starttid 12:30		Startplats	Banläggare	Mål/växlingstid*
Sträcka 1	8,4 km	Sundby gård	Gustav Bergman	13:45
Sträcka 2	6,9 km	Ågesta	Robert Wallstén	14:40
Sträcka 3	4,9 km	Granby	Hugo Lindbärg	15:20
Sträcka 4	7,3 km	Paradiset	Ruslan Glebov	17:15

Jok-ola - starttid 10:00		Startplats	Banläggare	Mål/växlingstid*
Sträcka 1	8,9 km	Broängsskolan	Anders Hedman	10:55
Sträcka 2	7,3 km	Lida	Anders Hedman	11:35
Sträcka 3	9,7 km	Lida	Oskar Forsberg	12:40
Sträcka 4	11,9 km	Sundby gård	Gustav Bergman	14:00
Sträcka 5	7,4 km	Ågesta	Robert Wallstén	14:45
Sträcka 6	6,0 km	Granby	Hugo Lindbärg	15:20
Sträcka 7	13,6 km	Paradiset	Ruslan Glebov	17:20

Beräknade tider är väldigt grovt uppskattade och skall endast ses som en fingervisning, titta gärna på liveresultaten alt. Livelox var lagen befinner sig.

De lag som ligger mer än 30 min efter ledaren vid växling går ut i en gemensam masstart på alla sträckor från str 2. OBS! Vi räknar med att många kommer att gå ut i masstarten, så var beredd på det.

Maxtid på varje sträcka är 120 min. Det är okej att springa runt sista sträckan.

### Start

Start för herrarna sker kl. 10:00 vid Broängsskolan

Start för damerna sker kl. 12:30 vid Sundby gård

Startpersonal för varje start och målområde anländer förmodligen relativt nära växlingstid, var inte oroliga om området inte är bemannade när ni kommer.



## Viktig information kring kartor & banor

Kontroller är markerade med skärm och hängande SI-enhet. Ledande lag måste väcka enheterna.

Vänligen respektera de förbjudna områden som finns, de inte är markerade i terrängen.

På kartan är alla kontroller märkta med dels nummer och kodsifra intill ringen (likt 25manna). Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan - inga lösa)

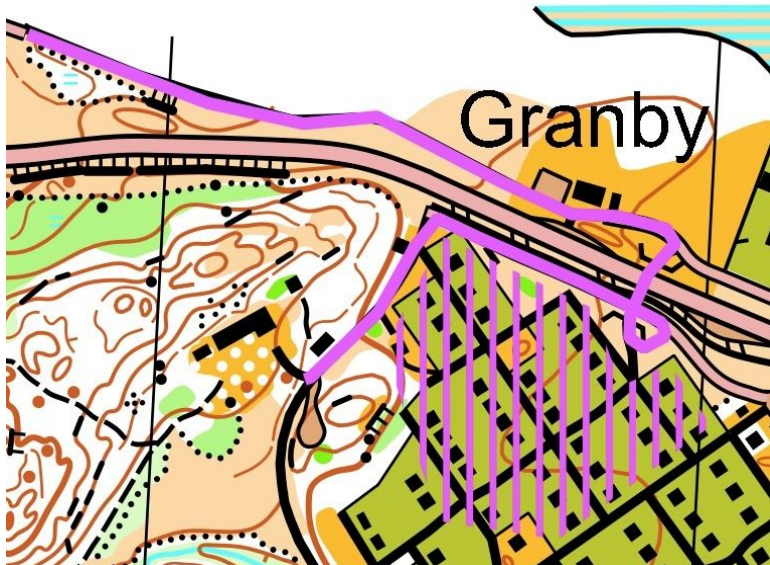
De flesta sträckor kommer att springa på flera olika kartor, detta innebär att ritade av olika personer, reviderade vid olika tidpunkter och kan skilja sig en hel del (ex. ekvidistans och mellanrum mellan meridianer).

---

Herrar str. 1 och 3 kommer att passera stora bilvägar (Dalvägen respektive Pålamalmsvägen), det är endast tillåtet att passera vid de markerade platserna. Passeringen är obebaktad och det förekommer både tung och snabb trafik, vänligen var extremt försiktiga!

Herrar str. 4 och damer str. 1 kommer att passera över Flemingsbergsviken i början och följer markering på kartan, det är inte snitslat i terrängen.

Herrar str. 5 och damer str. 2 kommer att ha en snitslad väg de sista biten. Snitslingen gör flera skarpa svängar, var förberedd på detta. Det är inte tillåtet att springa genom koloniområdet utan snitseln måste följas hela vägen.



Herrar str. 7 kontroll 16, där ligger kontrollsiffran och kodsiffran (16-104 på kartan) en bit från kontrollen, detta beror på utskiftstekniska skäl. Vänligen ha överseende med detta.

Herrar str. 3, 4 och 7 samt damer str. 1 och 4 kommer att ha kartbyte. Kartbytet innebär att man vänder på kartan och sedan fortsätter banan på den nya kartan. Kontrollen som kartbytet sker vid kommer att vara markerat på båda kartor. Detta innebär att det inte finns

någon start-triangel på den andra delen utan endast kontrollen med samma nummer och kodsiffra som du vänder kartan vid. Observera att kartorna kan ha olika storlekar (A3 & A4) för att minimera pappersanvändningen.

### **Gaffling**

Inga av sträckorna är gafflade.

### **Vätska**

Herrarnas str. 4 och 7 samt damernas str. 1 och 4 har vätskekontroll i skogen. Vatten finns "portionsförpackat" i små vattenflaskor. Varje löpare kan ta en vattenflaska var - dela inte pga corona! Soppåse finns vid kontrollen. Om du väljer att ta med dig flaskan är det ditt ansvar att den inte slängs i skogen.

Vi kommer även att tillhandahålla vätska vid alla växlingsplatser samt mål.

### **Live-GPS**

Livelox kommer att finnas tillgängligt för live-gps. Vi vill starkt uppmana alla använda detta. Det du behöver är en mobiltelefon med gps och mobildata påslaget samt Livelox-appen. Detta gör att alla kan se var löparna befinner sig vilket underlättar för växlingen.

Dessutom är det överlägset ur en säkerhetssynpunkt - under detta arrangemang är det få personer ute i skogen som kan hjälpa till vid en nödsituation! Detta gäller speciellt de som vet med sig att man inte riktigt hänger med täten och kanske inte har så många löpare bakom sig. Använd nattsele eller annan förvaring för bästa komfort under löpningen.

### Instruktioner

- Löpare som ska livetrackas laddar ner appen Livelox Recorder på sin telefon. Finns för Android och iOS.
- Innan start startar löparen appen, loggar in / skriver in namn, kopplar till rätt aktivitet/sträcka, och startar inspelningen. Det går bra att starta inspelningen innan växling, och det är nog klokt att göra det så att det inte glöms bort i iveren att komma iväg.
- När löparen är i mål kan inspelningen stoppas.

*Vi uppmanar starkt till att använda Livelox med live-gps via telefon!*

### **Växling**

Växling kommer att ske på arenorna som ni kan se ovan. Löpare får gärna vara vid växlingsplatsen i god tid innan förväntad växling eftersom tiderna är en grov uppskattning. Följ gärna liveresultaten om du springer en senare sträcka för att försäkra dig om att komma i god tid.

Växlingen går till så att inkommande löpare följer snitsel från sistakontrollen till mål, stämplar i mål och växlar därefter till nästa person genom "luft-highfive" eller armbåge. Utgående löpare stämplar därefter startstämplingen och kan därefter ta sin karta och följa snitsel till startpunkten. Startstämpling sker inte på sträcka 1.

Utgående löpare går in i växlingshagen först när den ser att lagkamraten kommer, för att hålla social distansering. Observera att växlingsområdet kan bli trångt om det kommer klungor så ta hellre ett par sekunder extra och håll avstånd, du varken vinner eller förlorar stafetten vid växlingen!

### **Livebevakning**

Liveresultat kommer att finnas.

Livelox kommer att läggas in så att man kan ha live-gps från skogen via egen mobiltelefon. Vi uppmanar alla lag som har möjlighet att ha live-gps för att enklare veta hur laget ligger till och när växling kommer ske. Man laddar ned appen Livelox och sätter igång en inspelning, tänk på att surf måste vara påslaget, lägga mobilen i en plastficka samt att mobilen INTE får användas för navigering.

Bild-uppdatering kommer att ske på Instagram via #jokola

### **Transporter**

Samordna gärna transportererna inom klubben (de som du vanligtvis umgås med) och samarbeta när det gäller väsk-transport och liknande.

Ett kreativt förslag för att lösa transportererna kan ju vara att man byter bilnyckel vid växlingen, eller att klubben har en följebil som servar löparna.

### **Toaletter/dusch/servering:**

Pga. covid-19 är det inget som arrangören tillhandahåller. Toalett finns på flera av växlingsplatserna.

### **Vårdatumstopp**

Arrangemanget har fått godkänt från StOF och tar hänsyn till djurlivet. Med tanke på det utdragna tävlingsområdet och det begränsade antalet deltagare är påverkan minimal.

### **Arrangör:**

IF Löjp, Fredrika Bremergymnasiet Orienteringsakademi samt ett antal orienteringsentusiaster.

Tävlingsledning, Oskar Forsberg och Robert Wallstén.

Frågor? Kontakta: [info@lojp.se](mailto:info@lojp.se)