



PM för OK Ravinens trekvällars 30 juni-2 juli 2020

Alla förväntas känna till innehållet i PM innan ankomst till tävlingen. Det gäller framförallt bitarna om Corona längst ned

Arena

Strålsjöstugan utanför Älta. Samtliga deltagare ska komma in via Erstaviksvägen
<https://goo.gl/maps/s7TgKkQHNBSrSDHv7>, se också skiss längre ned i detta dokument

Transport

Vi rekommenderar i första hand att ni tar er till arena med cykel. Arenan lämpar sig väl för att ta cykeln från både Tyresö och Nackahållet.

För bilar är fri parkering men ni måste följa parkeringsreglerna. Respektera alla regler och tänk på att de boende måste kunna komma fram. Det finns parkeringsmöjligheter Ältabergs industriområde, ca 1,5 km, vid Flatenbadet, där ni promenera eller cykla ca 3 km. Eller parkera i Älta centrum och promenera / cykla ca 2,2 km. Det går också att åka buss, men tänk på smittspridningsrisken

Anmälan på plats / Direktanmälan

Kommer inte att finnas

Efteranmälan och byte av namn på löpare på plats

Kommer inte att vara möjligt. Endast föranmälda löpare får starta

Stämplingssystem

Sportident. De som inte anmält sitt briccknummer har tilldelats hyrbricka. Dessa kommer att finnas tillgängliga på ett bord utanför sekretariatet.

Start

En start alla dagar. Ingen transport av överdrag. Avstånd som följer

Ettapp 1	800 m
Ettapp 2	1700 m
Ettapp 3	800 m

Startprocedur, se separat beskrivning under Coronaavsnittet

Starttider 14:00-20:00 uppdelat på varje heltimme. Listor med starttimmar läggs ut under måndagen. Om du absolut inte kan starta under din timme, skicka ett mail till kjell68almgren@gmail.com

Terrängbeskrivning

Måttligt kuperad terräng med mestadels god till mycket god framkomlighet. En hel del stigar och mindre körvägar genomkorsar samtliga använda områden.

Målgång

Alla tre dagar har utbrutet mål med kortare transport till utstämplingen som är belägen vid Strålsjöstugan. Tänk på att ditt lopp avslutas vid målet. Du har således gott om tid att vänta på väg till utstämplingen om funktionär ber dig att göra så för att undvika trängsel. Inga sträcktider på plats men dessa kommer på nätet tillsammans med möjlighet till uppföljning i Livelox.

OBS Du måste stämpla ut även om du inte fullföljer, annars kommer arrangören att tro att du är kvar i skogen! Om du mot förmodan glömmer detta och kommer på det senare, skicka omedelbart ett SMS till tävlingsledaren nedan.

Maxtid 2 timmar, målet stänger 21:30.

Vätska

Undviker vi p.g.a. smittrisken. Nu har den värsta värmen bedarrat, men drick ordentligt innan start!

Servering

Kommer inte att finnas

Dusch

Kommer inte att finnas

Toaletter

Finns vid TC, se skiss nedan

Karta

Utsnitt ur karta Nackareservatet-Erstavik. Färgutskrift BL-idrottsservice. i skala 1:10 000, förutom klasserna DH45-DH65 som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m

Förbjudna områden och tomtmark

På kartan förbjudna områden och tomtmark är absolut förbjudet att beträda. Tänk på att vi vill vara välkomna här igen!

Övrig försiktighet

Nackareservatet är mycket väl frekventerat av människor till fots och på cykel. Tänk på att så här i Coronatid hålla lite avstånd och visa hänsyn.

Priser

Ingen prisutdelning på plats. Presentkort i ungdomsklasser kommer att skickas ut. Sammanlagd tid efter tre etapper räknas.

Banläggare

Svenska juniormästarna Erik Herne och Axel Granqvist

Bankkontrollant

VM-silvermedaljören Ruslan Glebov

Tävlingsledare

Kjell Almgren, mail (helst) kjell68almgren@gmail.com, telefon 073 – 633 35 71

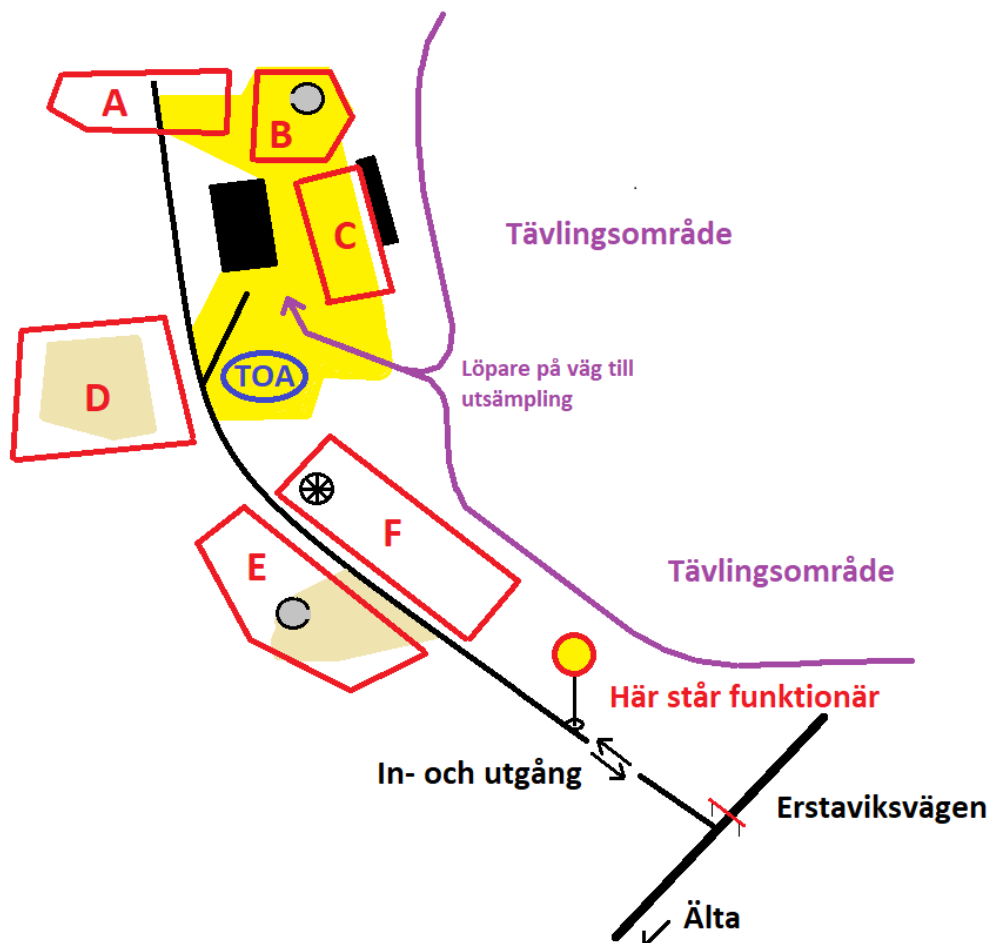
Speciella regler för hantering av Coronaviruset

Det har väl inte undgått någon att våren och sommaren hittills till mycket stor del präglats av Coronaviruset som påverkat stora delar av samhället. Idrottsrörelsen har haft det besvärligt och många idrotter letar nu vägar för att kunna genomföra aktiviteter trots de restriktioner som finns.

Vår utgångspunkt är att det aldrig ska vara i närheten av de femtio personer inom ett begränsat område som folkhälsomyndigheten satt som gräns.

Själva tävlingen från det att du startstämplar till du når mål är tänkt att förlöpa exakt som vilken orienteringstävling som helst. Det är innan start och efter målgång som du som deltagare förväntas följa de anvisningar som följer nedan.

Arenan är indelad i sex olika zoner namngivna A-F. Alla ska komma till och lämna arenan via lilla vägen från Ältabommen / Erstaviksvägen. När du anländer till arenan kommer du att mötas av funktionärer som talar om vilken zon du är tilldelad. En familj som kommer i sällskap kommer att placeras i samma zon.



Du förväntas gå direkt till din zon och stanna inom denna tills du går till start (startproceduren finns beskriven separat). Efter målgång stämplar du ut som vanligt och beger dig därefter till din zon där du stannar för eventuellt ombyte och tills det är dags att lämna arena. Enda undantaget är toalettbesök där det finns en vagn centralt placerad som du kan gå till och från. Funktionärer ser till att toalettkön hålls utspridd.

När du lämnar arenan gör du det på samma ställe och talar om för funktionär vilket område du lämnar

Det går inte att nog understryka hur viktigt det är att vi alla följer dessa regler. Ska orienteringsrörelsen kunna ha tävlingar i denna eller liknande form under hösten kommer det med all sannolikhet att krävas att vi alla visar att vi förstått folkhälsomyndighetens anvisningar.

Tävlingsledningen har under de senaste veckorna haft kontakt med både de som ifrågasätter att vi gör på detta sätt samt av ett flertal presumtiva arrangörer av hösttävlingar som följer oss med stort intresse.

Handsprit finns vid toaletterna samt vid ingång till arenan, använd denna!

Startprocedur

Till starten tar du dig som vanligt, själv eller i sällskap med din familj. Vid starten gäller eget ansvar att undvika samlingar fram till en linje ca 20 meter från själva startfållan. Innan denna linje är det fri uppvärmning.

Vid linjen avgör en funktionär när fler löpare kan släppas in. När du passerat linjen kan du inte vända tillbaka och ska i princip vara klar för start inom ett par minuter. Bara ett fåtal personer kan befinna sig i detta område samtidigt.

Vid själva starten uppger du precis som vanligt ditt SI-nummer för funktioner som bockar av dig när du går in i fållan. Därefter går du fram till din kartback, plockar din karta och går fram till startstämplingen utan att titta på kartan om du springer tävlingsklass från 17 år och uppåt. Övriga, ungdomar och öppna banor kan titta på kartan innan startstämpling.

Funktionär övervakar proceduren men finns bara vid sidan. Efter att ditt SI-nummer bockats av sköter du dig helt själv och avgör när det är dags att starta. Du förväntas dock inte stå kvar i onödan för att undvika trängsel.

Slutligen

Varmt välkomna allihop trots alla förhållningsregler. Vi som arrangerar hoppas precis som alla ni andra att allt snart ska bli som vanligt igen och att vi kan umgås, fika, diskutera vägval och jämföra sträcktider som vi brukar göra, men den här gången får sådant stå åt sidan för att det ska gå att genomföra en tävling överhuvudtaget.