



PM  
OK HÄLLEN 3-DAGARS MÅNDAG 27 JULI 2020. MEDELDISTANS.

**Vi, du och jag.** Du som deltagare och jag som funktionär.

Vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer och beslut och vi tar med oss det sunda förnuftet.

Tävlingsdagen **före avresa**: Är du symtomfri? Ta toabesöket hemma i första hand.

När du kommer till parkeringen: **Byt om vid bilen** och lämna packningen där. Ta med p-avgift (20 kr) eller swish.  
Kom ihåg SI-pinne och kompassen. Definitionsfodral behövs inte. Definitionerna är tryckta på kartan.

Följ skyltning och snitsel till start. På vägen passerar du toa. **Tänk på hygien.** Ca 100 meter före start står en skylt  
”**Vänta här tills 5 minuter före din starttid**”. Då går du fram till start och rensar SI-pinne och ställer dig i startfälla  
i den klass du är anmäld i.

Vid målgång **stämpla ut**, även om du bryter tävlingen. Ungdomar upp till 12 år hämtar pris vid prisbordet.

Därefter går du **till bilen** och byter om. Där kan du kolla resultatet online och fika med dina resekamrater.

Ingen folksamling vid målet.

Vi hoppas att ni får en bra dag i skogen.

**Vägvisning** till tävlingen från väg 891 Jönåker – Kvarsebo 9 km söder Jönåker. Därefter 1 km till P i  
grusgrop. N58.40.37; E16.38.12

### Start och anmälan

Anmälan är fulltecknad. Det går inte att anmäla sig på plats och vi har ingen direktanmälan.

Klasser, banlängder och svårighetsgrader.

<b>Klasser:</b>	H21	svart	6600 m	Skala 1:10 000	förlängd medeldistans
	D21	svart	5020 m	Skala 1:10 000	förlängd medeldistans
	D10	vit	2060 m	Skala 1:7 500	
	H10	vit	2060 m	Skala 1:7 500	
	D12	gul	2270 m	Skala 1:7 500	
	H12	gul	2270 m	Skala 1:7 500	
	D14	orange	3520 m	Skala 1:7 500	
	H14	orange	3520 m	Skala 1:7 500	
	D16	violett	4200 m	Skala 1:10 000	
	H16	violett	4200 m	Skala 1:10 000	

### Öppna klasser med enbart föränmälan.

Inskolning	grön	1860 m	Skala 1:7 500
Mycket Lätt 2,0	vit	2060 m	Skala 1:7 500
Lätt 2,5	gul	2270 m	Skala 1:7 500
Medelsvår 3,0	orange	3520 m	Skala 1:7 500
Svår 3,0	blå	3550 m	Skala 1:7 500
Svår 4,0	svart	4340 m	Skala 1:7 500
Svår 5,0	svart	5020 m	Skala 1:7 500
Svår 7,0	svart	7150 m	Skala 1:10 000

**Anmälningsavgifter:** Utländska löpare och klubblösa betalar kontant på plats.

**Stämplingssystem:** SI. Hyra bricka 25 kr. Borttappad bricka 500 kr. Hyrbricka hämtar du vid starten.

**Maxtid:** Två timmar och målgång senast 20.30.

**Karta:** Kartutskrift del av kartan Knektbråten Norr, reviderad 2020.

**Terrängbeskrivning:**

Måttlig och svag kupering. Detaljrika höjdparter med mellanliggande detaljfattigare områden med en del sankmarker. God sikt. God löpbarhet. Stig och vägsystem i området.

**Bana:** Definitioner är tryckta på kartan. Lösa definitioner finns inte. Kodsifra enbart på SI-enhet. Skuggkartor finns på Inskolning, Mycket Lätt och Lätt. Nya små avverkningar för granbarkborre finns i området i slutet på banorna. Alla banor passerar besådda fält och du använder de stigar och vägar som finns på kartan för att passera dessa.

**Målgång:** Tävlingen har utbrutet mål. Efter målstämpling följer du snitsel till utstämplingen.

**Parkering:** I grusgrop. Parkeringsavgift 20 kronor. Camping på arena inkl. skogen är inte möjlig.

**Swish:** Det går bra att betala med swish på tävlingen. Nummer: **123 489 43 82**.

**Toaletter:** Toaletter vid början på snitsel till start från P. Tänk på hygien. Ingen toa vid start.

**Till Start:** 1600 m stig och grusväg orange-vit snitsel. Tömning av SI bricka vid starten. Startstämpling för alla. Väntzon ca 100 meter före start om du är mer än 5 minuter före din starttid.

**Servicefunktioner:**

Dusch, Marka, Resultattavla, Resultatremsa är borttaget.

**Omplåstring:**

Omplåstring och hjärtstartare vid mål. Nödnummer till arena finns på tävlingskartan.

**Priser:** Till alla ungdomar upp till och med 12 år.

**Banläggare:** Per Öberg

**Bank kontroll:** Torbjörn Svensk

**Tävlingskontroll:** Sune Lindell

**Tävlingsledare:** Tage Hagman 070 545 37 99

**Biträdande:** Rolf Karlsson 070 378 87 71

**VARMT VÄLKOMNA!**