** Välkomna på KM-helg på Nåttarö. Dag 2. Lång**

Datum: Söndag 30 augusti 2020

Samling: Vandrarhemmet vid Östermar, Nåttarö. 1700m från Ångbåtsbryggan.

Start: Fri starttid mellan kl. 10.30 och 11.30. Det sker ingen kontroll av utglesad

start, men vi räknar med ”gott folkvett”, både för er egen säkerhet och för sportens

skull. Sprid gärna ut er under hela timmen.

Ansvar: Alla har eget ansvar för att inte närvara vid eventuella symtom, att hålla avstånd från

varandra samt att i övrigt lyda Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Karta: Nyritad 2019, reviderad 2020. Skala 1:10000, 1:7500

Banläggare: Per Forsgren, Tumba-Mälarhöjden OK

Stämplingssystem: SportIdent. Pinnar finns att låna för den som inte har egen, hämtas i sekretariatet.

Kontroller: OL-skärm med hängande SI-enhet på alla kontroller.

Terräng: Varierande skärgårdsterräng. Småskurna hällmarker varvas med klippiga stränder och öppna sandbottnade tallskogar samt tätare granskogspartier. De längre banorna berörs av större sankmarkspartier. De lättaste banorna går i stigsystem med visst inslag av kulturmark.

Vätska: Den som vill ha vätska kan förse arrangörerna med fyllda flaskor. Arrangörerna placerar ut dessa på banan.

”Arenan”: Start och mål vid vandrarhemmet, Östermar. Badplats finns i anslutning.

Anmälan: Via Eventor senast måndag 24:e augusti 23:59:00.

Övrigt: Tävlingen är endast öppen för TMOK:are och övriga som vanligtvis tränar med oss.

70+ får tyvärr inte delta enligt gällande rekommendationer.

Kontakt: Katinka Ruda, katinkaruda@yahoo.se, 070 994 56 59

Klassindelning:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lång** |  | **Lång** |  | **Lång** |
| D21 | 8,0km | H21 | 10,8km | Inskolning | 1,3km |
| D20 | 6,2km | H20 | 6,9km | Ö1 | 2,6km |
| D18 | 4,8km | H18 | 6,2km | Ö3 | 3,1km |
| D16 | 4,9km | H16 | 4,9km | Ö5 | 3,8km |
| D14 | 3,8km | H14 | 3,8km | Ö7 | 3,8km |
| D12 | 3,1km | H12 | 3,1km | Ö8 | 4,7km |
| D10 | 2,6km | H10 | 2,6km |  |  |
| D40 | 4,8km | H40 | 6,9km |  |  |
| D50 | 3,8km | H50 | 6,2km |  |  |
| D60 | 3,8km | H60 | 4,7km |  |  |
| D65 | 3,8km | H65 | 4,7km |  |  |