** Välkomna på KM-helg på Nåttarö. Dag 1. Medel**

Datum: Lördag 29 augusti 2020

Samling: Storsand, Nåttarö, 1500m från Ångbåtsbryggan, 1000m från vandrarhemmet i Östermar.

Start: Fri starttid mellan kl. 11.30 och 12.30. 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.

Arena: Start och mål på Storsand, en av skärgårdens finaste sandstränder.

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. För HD50-, samt öppna banor 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: Mycket varierande skärgårdsterräng. Småskurna hällmarker varvas med klippiga stränder, öppna sandbottnade tallskogar och tätare granskogspartier. De lättaste banorna går på stigar i sandbottnade skogspartier.

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.

Klassindelning:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Medel** |  | **Medel** |  | **Medel** |
| D21 | 3,5km | H21 | 4,4km | Inskolning | 1,9km |
| D20 | 3,5km | H20 | 3,5km | Ö1 | 2,1km |
| D18 | 3,5km | H18 | 3,5km | Ö3 | 2,3km |
| D16 | 3,1km | H16 | 3,1km | Ö5 | 2,8km |
| D14 | 2,8km | H14 | 2,8km | Ö7 | 2,2km |
| D12 | 2,3km | H12 | 2,3km | Ö8 |   |
| D10 | 2,1km | H10 | 2,1km |   |   |
| D40 | 3,5km | H40 | 4,4km |   |   |
| D50 | 2,5km | H50 | 3,5km |   |   |
| D60 | 2,5km | H60 | 3,5km |   |   |
| D65 | 2,2km | H65 | 2,5km |   |   |

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