

INBJUDAN TILL MOTIONSARRANGEMANG TISDAG 25 aug 2020



VIKTIG INFORMATION FÖR DIN OCH DINA OL-KAMRATERS SÄKERHET!

Pandemin FINNS oavsett officiella begränsningar, siffror och statistik – **DITT ANSVAR!** Stanna hemma om du är sjuk, undvik samåkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med.

Samling/Parkering/Arena

Ryssbergens friluftsgård. Vägvisning från väg 52 mellan Nyköping och Oxelösund. Därifrån ca: 5 min. bilväg till Arenan. Parkering i direkt anslutning till Arenan.

Anmälan

Endast föranmälan via Eventor t.o.m. måndag 24 aug kl. 12.00. Du anmäler dig via Eventor till ett starttidsintervall och beställer karta som en tjänst. Max antal per halvtimmesintervall är 25 startande . V.v. kontrollera själv om du får plats i gruppen. Om startgruppen överskrider 25 startande kan du bli flyttad till annan startgrupp.

Startgrupper: 0900-0929, 0930-0959, 1000-1029, 1030-1059
1100-1129, 1130-1159

OBS! Du som ej har tillgång till Eventor är välkommen att via sms eller ringa till Mona Forsberg 0705261145 ange ditt Si-nr samt vilken bana och grupp du vill springa.

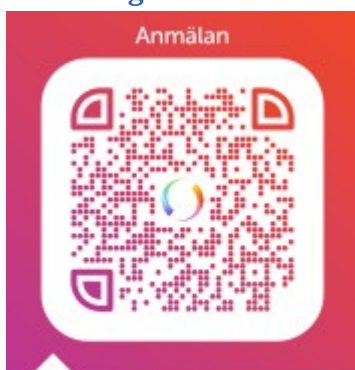
Karta/Banor

Ryssbergen Bana A,B,C 1:7500 Bana D,E 1:5000
Bana A 4,4 Bana B 3,7 Bana C 3,1 Bana D 2,3
Bana E 1,6

Terrängbeskrivning

Måttlig kuperad skogsmark med några detaljrika höjdparter och relativt stort inslag av stigar. Mestadels god sikt och framkomlighet.

Betalning



Swish. Betala eriföre.

Inga kontanter. Betala via swish nr 123 17 917 63

Startavg. 40 kr

Fota qr-koden så får du allt ifyllt automatiskt.

Betalningen kan med fördel göras på kvällen innan eller innan avfärd på morgonen. Detta för att undvika köer vid Arenan. Ange i meddelande motions-ol 25 aug 2020.

Start	Vid anmälan fick du som deltagare välja startgrupp. Fri start gäller inom din startgrupp. Dock gäller startstämpling . Detta tillvägagångssätt har vi gjort för att få en kontrollerad spridning på deltagarna. Avstånd till start ca 700 m. Töm och check vid start. OBS! Definitioner endast på kartan. Lösa definitioner kan du själv skriva ut via Eventor måndag 24 aug.
Stämplingsmetod	Sportident.
Mål	Utbrutet mål. Efter målgång skall samtliga deltagare stämpla ut vid sekretariatet. OBS! Viktigt att hålla avstånd!
Toaletter	Finns vid Arenan, Viktigt att ALLA använder handspriten som finns i anslutning till toaletterna.
Dusch	Eget tvättvatten eller våtklut.
Fika	Eget
Hjärtstartare	Finns på Arenan.
Banläggare	Göran Forsberg
Kontaktperson	Mona Forsberg tel.nr: 0705261145

VÄLKOMNA!

