

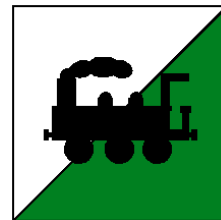


LINKÖPINGS OK

inbjuder till

SENSOMMARSRINGET

29–30 augusti 2020,
lång- och medeldistans



I stället för Vårspringet, som skulle ägt rum i april men blev inställt, inbjuder vi härmed till ett alternativt arrangemang anpassat till de restriktioner som för tillfället gäller. För att så många som möjligt ändå ska få möjlighet att komma ut i skogen utan att behöva trängas kommer lång- och medeldistanserna genomföras parallellt under båda dagarna. I mån av plats kan man alltså välja vilken dag man vill springa lång respektive medel. Man kan naturligtvis också välja att bara springa en av distanserna på valfri dag. För respektive distans kommer max 50 deltagare tillåtas vara aktiva samtidigt.

Kom helst ombytt eller byt om vid bilen. Stanna inte längre än nödvändigt. Inga folksamlingar vid start eller mål, tack!

Vi uppmanar alla att följa Folkhälsomyndighetens och SOFT:s riktlinjer. Stanna hemma om du känner sjukdomssymptom, även lindriga! Tillhör du en riskgrupp fundera gärna lite extra på om det är lämpligt att ge sig ut.

Skogen är fortfarande samma fina och banorna lika utmanande som tidigare.

Om inget annat anges gäller följande för båda distanserna:

Samling: Grytvik. Vägvisning från Hällestadsvägen 10 km norr om Ljungsbro. Se även karta i [Eventor](#).

Parkering: Parkering längs skogsväg. Följ parkeringsvakternas instruktioner! Avgift 20 kr. Swish eller kontant.

Avstånd: Parkering – mål: 800–1300 m
Parkering – start lång: 200–700 m
Parkering – start medel: 2000–2500 m

Klasser (enligt SOFT:s gamla klassindelning): **Lång:** D/H65, 60, 55, 50, 45, 40, 35, 21, 21K, 20, 18, 17-20K, 16, 16K, 14, 14K, 12, 12K, 10, U1, U2, Inskolning, Ö1, Ö3, Ö5, Ö7, Ö8, Ö9
Medel: D/H65, 60, 55, 50, 45, 40, 35, 21, 20, 18, 16, 16K, 14, 14K, 12, 12K, 10, U1, U2, Inskolning, Ö1, Ö3, Ö5, Ö7, Ö8
Obs. Inga klasser för H/D70 och äldre.

Banlängder: I enlighet med SOFT:s tävlingsregler.

Anmälan/avgift:

- Via Eventor senast söndag 2020-08-23.
- Efteranmälan i mån av plats mot 50% förhöjd avgift via Eventor senast onsdag 2020-08-26.
- I Eventor finns de olika startgrupperna för medel och lång upplagda i form av ett antal närtävlingar. Anmäl dig till den/de närtävlingar som motsvarar den/de distanser och startgrupper du vill delta i.
- Efterhand som startgrupperna blir fulla (50 personer) kommer de att stängas för anmälan.
- Om alla startgrupper tidigt verkar bli fulla kan det eventuellt (inte säkert) tillkomma nya. Dessa hamnar då efter de ursprungliga.
- **Endast föranmälan! Ingen direktanmälan på tävlingen. Inga vakansplatser.**

- Ungdom t o m 16 år 80 kr, övriga 150 kr. Hyra av SI-pinne 30 kr. Anmälningsavgiften faktureras klubbarna efter tävling.
- *Personer i riskgrupper eller med sjukdomssymptom uppmanas att stanna hemma.*

| | |
|--|--|
| Terräng- beskrivning: | Måttligt kuperad skogsterräng med god till mycket god framkomlighet. På de svårare banorna förekommer detaljrika områden med hållmarksskog. Sankmarker och hyggen i normal omfattning. Enstaka skogsvägar förekommer, i övrigt är stignätet glest då avsaknaden av kulturmark är påtaglig. Otydliga stigar som berör ungdomsbanorna kommer att vara snitslade. |
| Karta: | Skala 1:7500 för H/D 14 och yngre samt H/D 45 och äldre. Skala 1:15 000 för H/D 18 – H/D 21 på långdistans. Övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 5 meter. Kartan ritad 2009 – 2016 och reviderad 2019 – 2020 |
| Stämplings- system: | SportIdent. Löpare som inte angett SI-nummer vid anmälan tilldelas hyrpinne (30 kr) som hämtas vid starten. Byte av SI-pinne på tävlingsdagen debiteras 30 kr. |
| Start: | <ul style="list-style-type: none"> • Första start; lördag 29/8 10:00 respektive söndag 30/8 10:00. Öppna klasser, Inskolning och U-klasser har fri start inom sin valda startgrupp. • Startlista kommer att publiceras på hemsidan och Eventor några dagar före tävlingsdagen. |
| Servering, sportförsäljning, priser, miniknat, barnpassning, klubbkuvert: | Utgår |
| Dusch: | Utgår (bad i sjöarna kring tävlingsområdet, alltså Grytsjön, Skärgölen och Grytstorpegölen, är <u>ej</u> tillåtet) |
| Toalett: | Toaletter och hygienstationer kommer att finnas |
| Banläggare: | Frida Karlsson, Hanna Modig Tjärnström, Julia Modig Tjärnström |
| Bankkontrollant: | Anders Berg |
| Tävlings- bestämmelser: | SOFT:s tävlingsregler gäller. Löpare som inte respekterar Folkhälsomyndighetens och SOFT:s riktlinjer angående Covid-19 kan komma att diskvalificeras. I samband med att du anmäler dig godkänner du att ditt namn publiceras i resultatlistan på Internet. |
| Upplysningar: | Jonas Roth (tävlingsledare): jeonas@gmail.com Telefon: 070-592 59 57 |

Välkomna önskar Linköpings OK