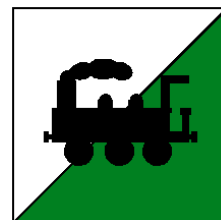




**PM**  
för  
**SENSOMMARSPRINGET**  
29–30 augusti 2020,  
lång- och medeldistans



Publicerad 2020-08-26

*Det är mycket som inte är som vanligt just nu. Vi ber er därför läsa PM lite extra noga den här gången.*

*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.*

**Om inget annat anges gäller följande för båda distanserna:**

**Anpassningar:** Medel- och långdistans genomförs parallellt under lördagen och söndagen. Tävlingsområdena gränsar till varandra, men överlappar inte. Därför kan vi ha 50 löpare ute på respektive tävling samtidigt. Något TC kommer inte att finnas. Naturligtvis får man vänta på anhöriga, speciellt de yngre, vid målet, men vi vill inte ha några större folksamlingar.

**Samling:** Grytvik. Vägvisning från Hällestadsvägen 10 km norr om Ljungsbro. Se även karta i [Eventor](#). Eventuella förberedelser, ombyte och fika sker i anslutning till den egna bilen eller på annan plats. Ingen samlingsplats kring målet.

**Översiktskarta:** Finns sist i PM.

**Parkering:** Längs skogväg. Det finns en parkering för långdistansen och en för medeldistansen. För att komma till medelns parkering kör man förbi infarten till långdistansens och passerar delar av tävlingsområdet. Kör försiktigt! Följ parkeringsvakternas instruktioner! Avgift 20 kr. Swish (123 342 63 43) eller kontant.

**Avstånd:**  
Långdistans: Parkering – start: 200–700 m (orange/blå snitsel)  
Mål – parkering: 800–1300 m  
Medeldistans: Parkering – start: 650–1100 m (orange/vit snitsel)  
Mål – parkering: 450–900 m

**Tävlingsregler** SOFT:s tävlingsregler gäller samt SOFT:s tolkningar av FHM:s rekommendationer.

För att tävlingen ska bli så rättvis som möjligt trots att den genomförs under två dagar är det viktigt att de tävlande inte delar med sig av karta eller GPS-spår till andra löpare förrän tävlingen är avslutad på söndag eftermiddag, den 30/8.

**FHM:s regler** Sammankomster på max 50 personer (deltagare) är möjliga om man respekterar övriga regler och restriktioner. Varje löpare rekommenderas att inte komma till parkeringen tidigare än 45–60 minuter före sitt startblock och att inte dröja vid arenan mer än 15 minuter efter målgång. Varje deltagare ansvarar för att de följer FHM och regeringens regelverk och rekommendationer i övrigt. Kom inte till tävlingen om ni känner er krasslig eller sjuk, tänk

på att hålla avstånd, tvätta händerna före och efter toa-besök.

- Strukna klasser:** Klasser med endast en deltagare, när efteranmälningstiden gått ut, kan komma att slås samman med annan klass. Berörda löpare kontaktas då med epost till registrerad adress i Eventor.
- Anmälan:** Endast föranmälan. Ingen direktanmälan på arena.
- Avanmälan:** Det går att lämna återbud via samma adress fram till tävlingsdagen om man själv eller någon i familjen känner sig sjuk. Då betalar man endast en administrationsavgift på 25 SEK. Se kontaktuppgifter i slutet av PM.
- 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.
- Snitsling:** Otydliga stigar som berör ungdomsbanorna är förstärkta med vit snitsel. Konstruerade stigar är tryckta med violett på kartan och markerade med röd/vit snitsel i terrängen.
- Karta:** Skala 1:7 500 för H/D 45 och äldre samt Ö1 – Ö8 (ej Ö9)  
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.  
Endast förtryckta kontrollbeskrivningar på kartan (inga lösa).
- 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 kan göras i sekretariatet vid målet (30 kr).
- Start:** Alla klasser har fri starttid. När du kommer fram till startplatsen, välj lämplig fälla; herr, dam eller ungdom. Max en person per fälla och minut. Vid köbildning, håll minst 2 meters avstånd till löparen framför.  
  
Töm och check-enheter finns vid respektive startplats.
- Mål:** Målkontroll i skogen. Ingen snitsel från sista kontrollen. Från mål snitslat till utläsningen. Medeldistansen passerar en väg till utläsningen. Se upp för trafik.
- Vätska** Vätska finns på de längre banorna i samband med passage av väg. Det finns ingen vätska vid mål eller start. Ta med egen.
- Överdragskläder:** Ingen hantering av överdragskläder.
- Servering:** Ingen servering
- Sportförsäljning:** Ingen sportförsäljning
- Barnpassning, miniknat:** Ingen barnservice
- Resultat:** Ingen resultatredovisning på tävlingsplatsen. Liveresultat kommer finnas på <https://liveresultat.orientering.se/>. Slutgiltiga resultat presenteras i Eventor efter tävlingen på söndagen.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Priser:</b>         | Inga priser  |
| <b>Klubbkuvert:</b>    | Inga klubbkuvert. Hyrda SI-pinnar hämtas vid respektive start.   |
| <b>Dusch:</b>          | Ingen dusch (bad i sjöarna kring tävlingsområdet, alltså Grytsjön, Skärgölen och Grytstorpegölen, är <u>ej</u> tillåtet)   |
| <b>Toalett:</b>        | Toaletter med hygienstation kommer att finnas i anslutning till respektive parkering och vid målet.  |
| <b>Hygien:</b>         | Tänk på att vara noga med hygien. Tvätta händerna ofta. Handsprit kommer att finnas på tillgängligt på strategiska platser, bl a i anslutning till toaletter, starter och mål. |
| <b>Banläggare:</b>     | Frida Karlsson, Hanna Modig Tjärnström, Julia Modig Tjärnström   |
| <b>Bankontrollant:</b> | Anders Berg  |
| <b>Upplysningar:</b>   | Jonas Roth (tävlingsledare): <a href="mailto:jeonas@gmail.com">jeonas@gmail.com</a><br>Telefon: 070-592 49 57  |

## Välkomna önskar Linköpings OK

