INBJUDAN

till motionsarrangemang

torsdag 8 okt 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.

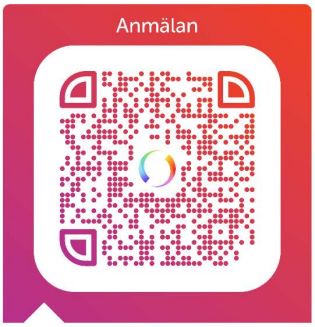
SAMLING
Vägvisning efter gamla E-18 (Västeråsvägen) i Köping. Ni svänger av vid KIS-stugan där Ni ofta brukar vara vid våra tävlingar. Tydliga skyltar kommer att finnas på plats.

PARKERING
På gräsytan vid Arenan enl. anvisningar från parkeringsvakterna.

ANMÄLAN
Endast föranmälan via Eventor t.o.m. onsdag 7 okt. kl. 12.00. Välj vilken bana du springa på.
Vid anmälan skall du även boka plats i en startgrupp via tjänsterna. Varje startgrupp har 29 platser. Anmälan stängs när alla platser är bokade. Ingen anmälan på plats.

BANOR
Bana A 4,6 km, Bana B 3,8 km, Bana C 3,1 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,5 km.

BETALNING
Betalning sker vid samlingen med Swish. **Inga kontanter.** Betalningen kan också med fördel göras på kvällen innan eller innan avfärd på morgonen. Då slipper Ni det vid ankomsten och därmed undviker vi köer. Startavgift 40 kr. Det går bra att betala med 123 147 47 09. Enkelt är att du tar din mobil hemma och fotar bilden ovan och sedan skriver in summan 40 kr. Klart.



OMBYTE/DUSCH
Inga gemensamma lokaler för omklädning, dusch- eller fika. Varje deltagare tar med sig eget vatten och något att äta.

Lämna Arenan så snart som möjligt efter målgång för att undvika trängsel.



START
Vid anmälan fick du som deltagare välja startgrupp. I startlistan som publiceras på eftermiddag/kvällen dagen innan kan du se vilken starttid du har tilldelats. Klocka vid starten visar aktuell starttid. Dock gäller startstämpling. Detta tillvägagångssätt har vi gjort för att få kontrollerad spridning på deltagarna. Kom färdigklädda för tävling eller byt om vid bilen vid ankomst. Lämna packningen där. Start vid parkeringen/samlingen. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

STÄMPLINGSSYSTEM
Sportident

KARTA
Tävlingskartan över Karlbergsskogen har skalan 1:7 500 med ekvidistans 2,5 m. För bana D och E så är kartskalan 1:5000. På kartan finns även ett mobilnummer vid behov av hjälp. Definitioner finns endast på kartan. **OBS! Du som önskar lösa definitioner kan själv skriva ut dessa dagen innan på Eventor.**

TERRÄNGBESKRIVNING
Skogsterräng i tätortsnära skog med svag till måttlig kupering och många stigar samt elljusspår. God sikt.

MÅL
Ca 100 m från Arenan. Efter målgång skall alla deltagare stämpla ut i sekretariatet på Arenan. **Här är det viktigt att Ni håller 2 m lucka mellan varandra vid utstämplingen.**

TOALETT
Toalett finns på Arenan. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna

BANLÄGGARE
Bo Eriksson, Köping-Kolsva OK