



Mälarö SOK och Bromma-Vällingby SOK

bjuder in till
Mälarömedeln
söndag 4 oktober 2020



Om tävlingen

Välkomna till medeldistans på Ekerö i ett område som tidigare aldrig använts för orientering.

Tävlingen kommer att genomföras enligt de ramar som Svenska Orienteringsförbundet i samråd med Riksidrottsförbundet anser vara möjligt. Tävlingsupplägget ligger i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer, från 2020-08-11, om hur smittspridning ska minimeras vid idrottstävlingar. Skulle nya rekommendationer införas, kan tävlingsupplägget komma att justeras.

Arrangemanget bygger på principen Parkera - Gå till start - Spring - Stämpla ut - Åk hem. Deltagarna ska vara kortast tid möjligt på tävlingsplatsen.

- Endast Dam och Herr-klasser t.om HD65, U1-U4, Inskolning, Mycket Lätt 2km, Lätt 2.5km, Lätt 5km, Medelsvår 3km, Svår 3km, Svår 5km.
- Endast föranmälan
- Fem olika startplatser och fem olika målkontroller, samt flera utstämplingsstationer.
- Startdjup från 09.00 till 14.00 med fri start inom valt startintervall (60 minuter)
- Max ca 40 st startande per startplats och startintervall (timme). Vi förbehåller oss rätten att flytta löpare mellan olika tidsintervall vid behov. Vi förbehåller oss också rätten att avanmäla deltagare från distrikt utanför Stockholm om antalet anmälda överstiger vad vi maximalt kan hantera.
- Ingen prisutdelning
- Ingen arena eller service, förutom toaletter.

Parkering

Älvnäs grustag (59.282344, 17.764173), Ekerö kommun.

Vägvisning från väg 261 i Ekerö tätort, vid rondellen mot Älvnäs.

Anmälan

Ordinarie anmälan stänger söndagen 27/9 kl 23.59. Anmälningsavgift vuxna 120 kr, ungdom 70 kr. Efteranmälan med 50% avgiftstillägg, i mån av plats, stänger 30/9 kl 23.59.

Vi tillämpar först till kvarn och kommer stänga respektive startintervall vid ca 40 st startande per start. Hinner det bli fler anmälda än tillåtet innan vi hunnit stänga startintervallet förbehåller vi oss rätten att flytta sist anmälda deltagare till närmast tidigare eller senare startintervall.

Sista siffran i klassnamnet (t.ex H50 10-11) anger startintervall, enligt följande:

9-10: 09.00 - 10.00

10-11: 10.00 – 11.00

11-12: 11.00 – 12.00

12-13: 12.00 – 13:00

13-14: 13.00 – 14.00

Personligt ansvar

För att kunna genomföra tävling under pågående pandemi måste vi alla hjälpas åt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Detta innebär att man endast närvarar eller deltar om är symptomfri, att vi håller avstånd från varandra och att vi alla tar eget ansvar. Det är allas ansvar att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och arrangörens anvisningar.

Karta

Karta ritad 2019-2020, ekvidistans 5m. Området har tidigare inte karterats.

Terrängbeskrivning

Måttligt kuperat detaljrikt höjdparti samt detaljfattigare stigrika grusåsområden. Området innehåller även ett antal äldre grustäcker av varierande storlek
God framkomlighet förutom mindre områden med nedsatt löpbarhet.

Toalett

Kommer finnas på väg till/från parkering och är utrustade med handsprit

Dusch

Nej

Tävlingsledare

Thomas Babtist, Bromma-Vällingby SOK, 070-1919695

Lars Lindbom (bitr), Mälarö SOK, 070-7229035

E-Mail: malaromedeln@malarosok.se

Banläggare

Anders Bogevig, Bromma-Vällingby SOK

Bankontrollant

Ulf Radler, Järfälla OK

Tävlingskontrollant

Henrik Wiklund, Bromma-Vällingby SOK

