



INBJUDAN ÖVIKSMÄSTERSKAPET 2020

OK Nolaskogsarna bjuder in till förkortad långdistans lördag den 26 september 2020

Om tävlingen: Upplägget ligger i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer som gäller 2020-08-11, om hur smittspridning ska minimeras i samband med idrottstävlingar. Skulle nya rekommendationer införas, kan justeringar i tävlingsupplägget komma ske. Arrangemanget bygger på Parkera-Gå till start-Spring-Stämpla ut och Åk hem. Deltagarna ska vara kortast möjliga tid på tävlingsplatsen. Det kommer inte finnas någon arenaservice

Ansvar: Ska vi kunna genomföra tävlingar under pågående pandemi så måste vi alla hjälpas åt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Innebär att alla tar eget ansvar för att inte närvara/deltar vid eventuella symtom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och arrangörens anvisningar.

Karta: Skyttiskartan. Rekognoserad inför O-Ringen 2018. Kartritare: Nils-Göran Olsson. Reviderad 2019-20. Ekvidistans 5m

Terräng: Detaljrik kustterräng med måttlig kupering, mestadels god framkomlighet. Ett stort antal stigar och ett antal större sankmarker finns i tävlingsområdet. Tävlingsområdet genomkorsas av asfalterade skidspår varför deltagarna ombeds vara uppmärksamma på rullskidåkare.

Klassindelning: Tävlingsklasser

Åldersklasser 2020	
D21	6,2 km
H21	7,5 km
D20	5,2 km
H20	6,2 km
D18	4,9 km
H18	5,5 km
D16	4,1 km
H16	4,9 km
D14	3,6 km
H14	3,6 km
D12	3,1 km
H12	3,1 km
D10	2,4 km
H10	2,4 km
D35	5,2 km
H35	6,2 km

D45	4,1 km
H45	5,5 km
D55	3,6 km
H55	4,9 km
D65	3,2 km
H65	4,1 km
Öppna klasser	
Inskolning	2 km
Mycket lätt	2 km
Lätt	2,5 km
Lätt	5 km
Medelsvår	3 km
Svår	5 km

Arrangören förbehåller sig rätten att slå ihop och dela klasser. Minutstart gäller för alla klasser inklusive öppna klasser. Endast föranmälan vilket gäller även öppna klasser.

Anmälan: Eventor, <http://eventor.orientering.se/>. Ordinarie anmälan senast söndag 20 september kl. 23.59 Efteranmälan: Mot 50% förhöjd avgift via Eventor senast torsdagen den 24 september kl. 15:00
Avgifter: Ungdom 75 kr och vuxen 130 kr. Gäller även öppna och motionsklasser. Avgifterna faktureras klubbarna efter tävlingen.

PM, Starttid, Resultat: Se Eventor (www.eventor.se)

Samling: Upplagsvägen Varggropen, Skyttis

Parkering: Efter Upplagsvägen och Varggropsvägen samt vid pumphusparkeringen och Skyttis IP. Se bifogad karta. P-avgift: 20 kr. OBS! Respektera fastighetsägarnas in och utfarter.

Stämplingssystem: Sportident för samtliga deltagare. Anmälda utan bricknummer kan hyra för 25kr. Ej återlämnad bricka debiteras med 400kr. Ej start- eller målstämplad bricka medför diskvalifikation.

Start: Första start klockan 10:00. Löparbrickan nollställs av löparen själv före start. Startplats 1: Orange/vit snitsel, 250 m. Startplats 2: Orange/blå snitsel, 200 m

Mål: Målgång sker genom stämpling på kontrollenheten på mållinjen.

Priser: Plaketter och prisutdelning av Örnligan. Pga corona utdelas dessa priser genom klubbarnas försorg då ingen gemensam samling sker efter genomfört lopp. Hederspris i vuxenklasser lottas ut bland deltagarna.

Service: Enklare sjukvård

Corona: Gå gärna in på SOFTs hemsida och läs om Corona. Öviksmästerskapen anpassar sig till rådande Coronasituation genom att:

Endast ta emot föranmälan. Sprida ut deltagarna i tid för att anpassning av deltagarantalet och därmed undvika att fler än 50 personer samtidigt vid målområdet.

Två olika startplatser och flera sistakontroller. Utstämpling sker dock vid en och samma plats. Följ skyltning.

Efter målgång uppmanas deltagare att gå till sin bil (parkering).

Dusch och toalett finns inte vid mål. Deltagare hänvisas till publik anläggning vid Skyttis IP (900 m gångväg).

<https://www.svenskorientering.se/forbundet/Policydokumentochinformations-skrifter/Coronavirusetochorienteringen/>

Generella råd för att minska smittspridning:

- Hålla avstånd till andra.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel.

Tävlingsledare: Jan Näslund, 070-565 51 87

Banläggare: Ingmar Andersson,

Bankontrollant: Clas Engström

Tävlingskontrollant: Per-Anders Westin 076-821 35 53 Tävlingsregler: SOFT

