



PM

ÖVIKSMÄSTERSKAPET 2020

PM 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
- Kartskala:** Skala 1:10 000 för HD21, 20, 18, 16 och 35. Övriga klasser 1:7 500.
- Kontrolldefinitioner:** Finns på kartan och även lösa vid starten.
- 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.
- Sammanslagning/
klasser som utgår:** H 20, D20, H 18, D 18, H 14 utgår.

- Anmälan:** Endast föranmälan. Ingen anmälan på plats.
- PM, Starttid, Resultat:** Se Eventor (www.eventor.se)
- Samling:** Upplagsvägen Varggropen, Skyttis. Se bifogad karta.
- Parkering:** Efter Upplagsvägen och Varggropsvägen samt vid pumphusparkeringen och Skyttis IP. Se bifogad karta. P-avgift: 20 kr. **Swisha till: 1230670141**
- 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 målstämplad bricka medför diskvalifikation.
- Start:** Första start klockan 10:00. Löparbrickan nollställs av löparen själv före start.
- Startplats 1: Orange/vit snitsel, 250 m : HD21, HD20, HD18, HD16, HD35, HD45 H55, H65, Öppen svår 5
- Startplats 2: Orange/blå snitsel, 250 m: HD10, HD12, HD14, D55, D65, Inskolning, Öppen mycket lätt 2, Öppen lätt 2,5, Öppen lätt 5, Öppen medel 3
- Se upp för rullskidåkare. Gå på den grusade delen av spåret. Minutstart gäller för alla klasser inklusive öppna klasser. Inga toaletter vid start.
- Mål:** Målgång sker genom stämpling i kontrollenheten på mållinjen.
- Från sista kontrollen till mål**
- Det finns två olika mål ganska nära varandra. Se till att stämpla vid rätt mål.
- De äldre klasserna har uppfångande snitsel på väg mot sitt mål.
 - De yngre klasserna har ingen snitsel till mål utan måste orientera hela vägen.
- Efter målstämpling ska du gå till tält för utläsning och sträcktider
- Rullskidbanan:** Samtliga löpare kommer att på väg till start och vid målgång passera rullskidbanan. Iakttag stor försiktighet då rullskidåkare förekommer på den asfalterade slingan.
- 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.

- Resultat:** Inga resultat presenteras på arenan. Resultatredovisning sker i Eventor.
- Service:** Enklare sjukvård
- Dusch/Toaletter:** Inga toaletter finns vid TC. Vi hänvisar er till publika toaletter vid Skyttis IP. Gångväg 900 m.
- Tävlingsregler:** SOFT:s tävlingsregler gäller samt SOFT:s tolkningar av FHM rekommendationer den 11 augusti.
- Corona:** Gå gärna in på SOFTs hemsida och läs om Corona. Öviksmästerskapen anpassar sig till rådande Coronasituation genom att:
- Endast ta emot föransmälan. 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).

<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



Dusch och toalett,
Skyttis IP