



PM GMOK Höstmedel 2020

Covid19:

Tävlingen är anpassad till polisens krav och Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att undvika smittspridning och arrangeras enligt principen "kom-spring-åk hem". Deltagarna ombeds att gå direkt från parkeringen till start och efter målgång och avläsning direkt åka från tävlingen. Stanna hemma vid minsta symtom!

Parkering	<p>För bilar och cyklar är det parkering på Dalens grusplan. Se separat kartskiss på Eventor. Infart till parkering från Slottsskogsgatan. Ingen annan vägvisning är utsatt.</p> <p>Avgift 20 kronor. Motiv till avgiften är att vi får betala dyrt till kommunen för att få hyra den planen.</p> <p>Betalning sker med Swish till tel 0730-559490 (Gunilla Carlsson, kassör i GMOK)</p>
Kollektivtrafik	<p>Spårvagn 1, 2, 7 eller 8 till hållplats Botaniska trädgården, därifrån ca 700 m, alternativt spårvagn 3 till hållplats Högsbogatan, därifrån ca 500 m.</p>
Start	<p>Start 1 orange/vit snitsel 250 meter från parkering. Gäller för klasserna D/H10-16 samt Öppna klasser.</p> <p>Start 2 orange/blå snitsel 150 meter från parkering. D/H 18-65.</p> <p>OBS 1! Gå fram-tiden är 2 minuter innan start. I första minuten sker avprickning samt erhållande av kontrolldefinition. I andra minuten finns kartorna.</p> <p>OBS 2! INGA klasser har startstämpling. Tiden räknas från den tid som står i startlistan.</p> <p>Alla får en starttid inklusive Öppna klasser.</p> <p>Inga toaletter eller överdrag vid starterna. Toalett finns på parkeringen.</p>

Karta	<p>Kartan är nyritad och i sprintnorm (ISSprOM2019) men skall tolkas enligt Skogsnorm (ISOM2017-2) dvs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brant ritad som opasserbar får passeras • Skog ritad som oframkomlig får passeras • Vatten ritad med svart kontur får inte passeras <p>Inga plastfickor. Kartan trycks vattenfast.</p>
Skala	1:4000, ekvidistans 2,5 m.
Förbjudet område	<p>Det finns förbjudet område inritat på kartan och markerat i terrängen med delvis heldragen snitsel.</p> <p>Förbjudet är också att uppehålla sig innan start i skogen. Vänligen värm upp på gångvägarna vid parkeringen eller vid Slottsskogsvallen.</p>
Skuggning	Är tillåten i Inskolning samt Öppna klasser. Skuggkartor finns till Inskolning, Mycket lätt 2 km samt Lätt 2,5 km.
Maxtid	1,5 timmar.
Resultat	Endast via Livelink samt på Eventor efter tävlingen. Kartorna laddas upp till Livelox.
Service	Pga Covid restriktionerna så finns inte dusch, miniknat, barnpassning och servering.
Första hjälpen	Material för självhjälp finns vid utstämplingen.
Se upp	Slottsskogen är en enda stor lekpark. Här möts barnfamiljer, brännbollsgång, rullskidåkare och frisbeespelare. De sistnämnda håller även till i skogen. Vi har vidtalat klubben om att tävling pågår men det finns så många andra så SE UPP!
Stämplingssystem	<p>Sportident. Hyrbricka tilldelas löpare som ej angett SI-nummer vid anmälan, kostnad 35 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr.</p> <p>Hyrbrickor finns att hämta vid utstämplingstältet i anslutning till parkeringen.</p>
Huvudfunktionärer	<p>Tävlingsledare: Elisabeth Strandhagen 0709-906110 Gunilla Carlsson 0730-559490</p> <p>Banläggare: Fredrik Larsson och Jens Kaminsky</p> <p>Bankkontroll: Johan Wettergren, FK Herkules</p>

Välkomna!

