



PM



## Strängnäs höstmedel lördag 24 oktober



### Arrangörens uppmaning till tävlande

---

Tävlingen följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och SOFT:s riktlinjer. För att undvika ansamlingar av människor ber vi er att i möjligaste mån inte uppehålla er onödigt länge vid start. Avlägsna er från målgångsområdet och utstämpling vid SMOL-gården direkt ni är klara. Tänk på att hålla avståndet till varandra. Om du har sjukdomssymtom var vänlig stanna hemma.

### Tävlingsinformation

---

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Parkering</b>          | Två ytor vid stadsskogens spårcentral, 400m till SMOL-gården, 1500m till start. Vägvisning från väg 55, trafikplats St Eskilskälla. GPS- koordinater: 59.375338, 16.999830. Avgift 20kr, Swish: 123 394 45 35.   |
| <b>Start</b>              | 1100m från SMOL-gården. Startområdet är en öppen grusplan med tre tävlingsstarter uppsatta med klasser fördelade enligt följande:<br>Tävling A: HD16-HD45<br>Tävling B: HD50-HD65<br>Tävling C: HD10-HD14 och öppna klasser<br>Beträd planen <b>tidigast</b> 10 min innan starttid för att undvika trängsel. Ingång till startfålla sker <b>2 min</b> innan starttid. Medföljande vuxen är endast tillåten vid skuggning. Extra kartor i svartvitt finns för skuggor till inskolning 2 km och mycket lätt 2 km. Överdragskläder kan lämnas vid start för transport till SMOL-gården. |
| <b>Målgång</b>            | Utbrutet mål med utstämpling vid SMOL-gården. Ett mål för varje tävlingsstart finns uppsatt med samma beteckning som motsvarande start:<br>Tävling A: HD16-HD45<br>Tävling B: HD50-HD65<br>Tävling C: HD10-HD14 och öppna klasser  |
| <b>Terrängbeskrivning</b> | Tävlingsområdet består huvudsakligen av några detaljrika och måttligt kuperade områden av hållmarkskaraktär. Början av banorna passerar genom en mer detaljfattig sluttning med ett rikt stignät. Framkomligheten är generellt god till mycket god.  |

Tävlingsområdet är ett flitigt använt rekreativsområde. Det gör att du som tävlande kan komma i kontakt med otydliga stigar som inte är markerade på kartan. I områdets nordvästra del kommer vissa banor att beröras av ett mindre parti som används för paintball. Viss utrustning som hör till denna verksamhet finns i terrängen men är inte markerad på kartan.

#### Karta

Reviderad 2020. Ekvidistans 5 m. Skala 1:10 000 för HD16-HD40  
Skala 1:7 500 för HD14 och yngre, HD45 och äldre, samt öppna klasser.  
Kartbyte (vändning) för klasserna H21, H35, H40, H45 och D21.  
Kontrolldefinition "X" betyder skjul.

#### Kontrolldefinition

Kontrolldefinition finns tryckt på karta samt tillgängliga på Eventor för de som önskar skriva ut hemma.

#### Startlista

Publiceras på Eventor senast torsdagen 22 oktober.

#### Tävlingsklasser och distanser

| Klass           | Banlängd (km) | Startfälla | Målfälla |
|-----------------|---------------|------------|----------|
| Inskolning      | 2,1           | C          | C        |
| HD10            | 2,3           | C          | C        |
| HD12            | 2,3           | C          | C        |
| HD14            | 2,9           | C          | C        |
| H16             | 3,5           | A          | A        |
| D16             | 3,2           | A          | A        |
| H18             | 3,6           | A          | A        |
| D18             | 3,4           | A          | A        |
| H20             | 3,4           | A          | A        |
| D20             | 3,5           | A          | A        |
| H21             | 5,4           | A          | A        |
| D21             | 4,7           | A          | A        |
| H35             | 4,4           | A          | A        |
| D35             | 3,6           | A          | A        |
| H40             | 4,3           | A          | A        |
| D40             | 3,6           | A          | A        |
| H45             | 4,2           | A          | A        |
| D45             | 3,0           | A          | A        |
| H50             | 3,6           | B          | B        |
| D50             | 3,0           | B          | B        |
| H55             | 3,5           | B          | B        |
| D55             | 2,7           | B          | B        |
| H60             | 3,4           | B          | B        |
| D60             | 2,6           | B          | B        |
| H65             | 3,0           | B          | B        |
| D65             | 2,6           | B          | B        |
| Mycket lätt 2km | 2,3           | C          | C        |
| Lätt 2,5km      | 2,2           | C          | C        |
| Lätt 4km        | 3,7           | C          | C        |
| Medelsvår 3km   | 2,9           | C          | C        |
| Svår 3km        | 2,7           | C          | C        |
| Svår 5km        | 4,4           | C          | C        |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Stämplingssystem</b> | SportIdent. SI bricka finnas att hyra till kostnad av 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 500 kr. Hyrbricka hämtas i sekretariat vid SMOL-gården. Eventuell korrigerings av anmält nummer på SI bricka görs också i sekretariatet vid SMOL-gården.      |
| <b>Miniknat</b>         | Utgår   |
| <b>Resultat</b>         | Endast på internet. Liveresultat under tävling. Livelox efter avslutad tävling.   |
| <b>Omklädning/dusch</b> | Under rådande restriktioner erbjuds inte omklädningsrum och dusch.  |
| <b>Servering</b>        | Under rådande restriktioner erbjuds ingen mark. Dock finns kall dryck och energibars att köpa i tältet vid SMOL-gården. Vänligen rör inget om du inte ska köpa det. Endast swish: 123 394 45 35   |
| <b>Prisutdelning</b>    | Deltagande i inskolning, HD10 och HD12 väljer pris direkt efter utcheckning i tältet vid SMOL-gården. Vänligen ta inte på de upplagda priserna innan du bestämt vilket pris du väljer. De tre bäst placerade i klasserna HD14 och HD16 får pris hemskickat. |
| <b>Försäljning</b>      | Letro Sport finns på plats under dagen.   |
| <b>Toaletter</b>        | Toaletter finns utställda i anslutning till startområdet samt bredvid SMOL gården.  |
| <b>Barnpassning</b>     | Under rådande restriktioner erbjuds ingen barnpassning.   |
| <b>Första hjälpen</b>   | Första förbandslåda och hjärtstartare finns vid SMOL-gården.  |

## Huvudfunktionärer

---

|                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| <b>Kontaktperson</b>    | Stig-Johan Wiklund | 0733542216 |
| <b>Tävlingsledare</b>   | Fredrik Lundström  | 0730961959 |
| <b>Banläggare</b>       | Erik Jonsson       | 0767153181 |
|                         | Vincent Lindvall   | 0702985107 |
|                         | Hampus Nyholm      | 0735296007 |
| <b>Tävlingskontroll</b> | Ingegerd Lusensky  | 0703939612 |
| <b>Bankkontroll</b>     | Jan-Erik Andersson | 0767760767 |

---

**Varmt välkomna till Strängnäs!**

**Strängnäs-Malmby OL**

**[www.smol.se](http://www.smol.se)**