



Inbjudan Sprintträning Tensta 29 maj



- Deltagare:** Från alla klubbar utom OKS, SSK, TSK, TMOK och SNO som hänvisas till [förmiddagens arrangemang](#). Länk till detta arrangemang i Eventor – se länk under Anmälan nedan.
- Samling:** Ingen samlingsplats för att undvika smittspridning. Träning enligt konceptet starta – spring – stämpla ut – åk hem. Man går direkt till starten. Lämplig parkering på [Spånga idrottsplats](#) eller [Eggeby gård](#). Kollektivtrafik till [Spånga pendeltågsstation](#) eller [Tensta tunnelbanestation](#).
- Banor:**
Kort, ca 1,5 km, lättare svårighet
Mellan, ca 2 km, lättare svårighet
Lång, ca 3 km, normal svårighet, virtuella hinder kan finnas
Ultralång, ca 4 km, normal svårighet, virtuella hinder kan finnas
- Karta:** Nya Hittaut-kartan i Tensta, skala 1:4 000, ekvidistans 5 m
- Start:** Fri starttid mellan kl 13 och 16. Startstämpling. Töm och check vid startplatsen. Kartor och lösa kontrolldefinitioner finns vid startplatsen [Kartskiss startens placering kommer i PM.]
- Mål:** Utstämpling i målets närhet.
- Kontroller:** Liten skärm och SI-enheter. Kontrollerna börjar plockas in kl 16:30.
- Anmälan:** [Senast torsdag 27 maj kl 23:59 via Eventor](#)
- Avgift:** 50 kr per deltagare. Faktureras klubbarna i efterhand.
- Corona:** Alla har eget ansvar att inte närvara vid symptom på sjukdom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Håll avstånd vid starten och lämna målområdet omedelbart efter utstämpling. Inget häng över varandras kartor! Håll distansen även vid kartanalyser.
- Kontakt:** per.forsberg@sdfstockholm.se