

# PM i väntan på Jukola – 12/6

## Covid 19

Glädjande besked har ju kommit angående Covid-19 restriktioner som gjort att vi kunnat välkomna fler lag till träningen. Detta gör att det kommer att vara fler personer på plats, så väldigt viktigt att alla tänker på att:

- **Hålla avstånd**
- **Gå inte till start för tidigt, stanna på parkeringen**
- **Konceptet Kom – Spring – Åk hem** gäller fortfarande
- **Om du känner dig dålig – Stanna hemma, laget får ändå ett resultat**

## Parkering

Ruddalens Idrottsplats, stora parkeringen (57.6627/11.9114). Helg och fint väder gör att parkeringen snabbt blir full, så **använd även alternativ parkering!** (57.6608/11.9117)  
Båda parkeringarna är vanliga betalparkeringar

Avstånd till start är 400 resp 300 meter från P-platser



Startlista finns publicerad på Eventor, vid Mål och vid Start

## Karta

GKR karta OG619, Ruddalen, omritad 2019. Skala 1:5.000, A3, plastat papper.  
Angivelse endast på kartan

## Laguppställning

Lagledare som ännu inte lämnat in laguppställning eller vill/måste göra ändringar kan göra det på Eventor fram till den 10/6 (och i undantag i måltältet)

## Start

För att få en stafettkänsla, men ändå vara inom Covid-19 restriktioner har vi valt att släppa 3-5 lag samtidigt och med 15 minuters intervall. Respektive lagledare ansvarar för att lagen håller avstånd vid startområdet

Lagledaren får lagets samtliga kartor och fördelar dom inom laget straxt innan start

**Ingen startstämpling**, vi kör enligt startlista

## Sista Kontrollen

För att undvika att tävlande och löpare på väg till/från parkering till start använder samma stig **måste snitsel från sista kontroll till mål följas**

## Banlängder

Sträcka	Banlängd [km]
1	5,6
2	5,4
3	6,6
4	3,7
5	3,9
6	5,0
7	6,6
Totalt	36,8

Samtliga sträckor är raka, men gafflade "med varandra"

## Ej start / Felstämpling / Ej fullföljd sträcka

Laget kommer att få ett resultat även om någon blivit sjuk, inte startar, stämplat fel eller avbrutit sin sträcka. Laget får då räkna in träningens långsammaste sträcktid

## Kontroller / Stämplingsystem

Kontrollerna är markerade med stora skärmar på svajpinne. SI Air + Touch Free på **samtliga kontroller**. OBS! Kontrollerna sitter på vissa ställen väldigt tätt, kolla kodsiffran

## Service

Den enda service vi erbjuder, förutom en trevlig stund i skogen, är att vi har några extra SI-pinnar om någon behöver

## Att komma ihåg

- De längre banorna har ett eller två bon – Kolla så att du tar kontrollerna i rätt ordning
- Spring inte över fotbollsplanerna, det går att springa mellan dom
- Ha en kul dag i skogen!

**Välkomna till en annorlunda träningsdag önskar**

