

## PM - Träningsstafett Jok-ola & Vänla

Du får inte delta om du känner även minsta sjukdomssymtom, ex. feber, hosta, halsont. Vänligen respektera Folkhälsomyndighetens riktlinjer och håll social distansering om 2 meter.

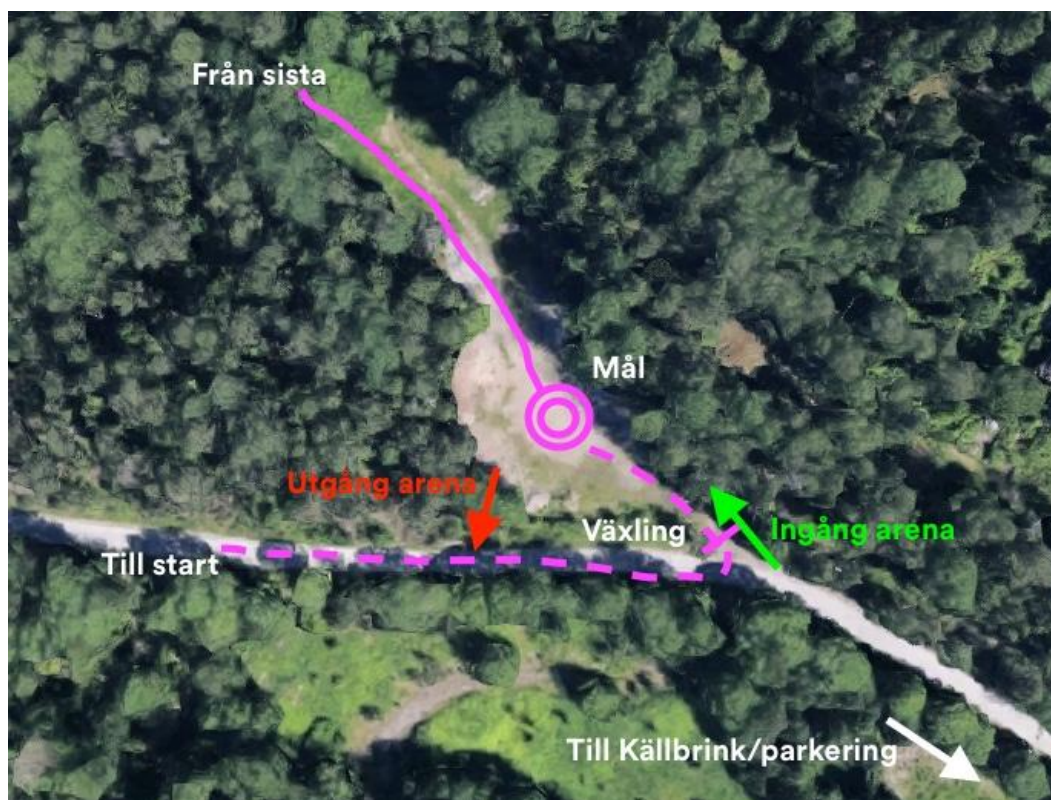
### Datum & tid

19 juni, starten går kl. 9:55 för herrarna och kl. 10:00 för damerna

### Arena

Väster om Källbrinks IP längs Dammtorpsvägen (<https://goo.gl/maps/X54cicqetbqQh9ni9>)

Delar av arenan är på en bilväg som är sporadiskt trafikerad men vänligen lämna plats till bilar som behöver passera!



### Parkering/resa

Ingen organiserad parkering, men p-platser finns vid Källbrinks IP (kom ihåg Easypark!). Åker man med SL är närmaste hållplatserna "Källbrinks idrottsplats" eller "Källbrinksskolan"

### Lagupställning

**Lämnas in via Eventor senast fredag kl. 23:59.**

Det är viktigt att rätt SI-nummer lämnas för att liveresultat skall fungera. Alla ändringar efter lördag 08:00 kommer att ske via ett formulär på Eventor och vi tar ut en hanteringsavgift på 30 kr per ändring!

### Sträckor

<b>Vänlá - starttid 10:00</b>		<b>Mål/växlingstid*</b>
Sträcka 1	5,2 km	10:40
Sträcka 2	5,6 km	11:25
Sträcka 3	5,6 km	12:10
Sträcka 4	6,1 km	13:00
Sträcka 5	6,1 km	13:50
Sträcka 6	6,3 km	14:45

<b>Jok-ola - starttid 9:55</b>		<b>Mål/växlingstid*</b>
Sträcka 1	7,2 km	10:40
Sträcka 2	6,3 km	11:20
Sträcka 3	6,3 km	12:00
Sträcka 4	6,7 km	12:40
Sträcka 5	6,7 km	13:20
Sträcka 6	7,9 km	14:10

Sträckorna har förkortats något jämfört med inbjudan pga hänsynstagande till vilt.

Beräknade tider är väldigt grovt uppskattade (utifrån 25mannakorten 2016) och skall endast ses som en fingervisning, se liveresultat alt. Livelox var lagen befinner sig.

Lag som ligger mer än 45 min efter ledaren vid växling går ut i en gemensam masstart på alla sträckor från str 2. OBS! Vi räknar med att många kommer att gå ut i masstarten, så var beredd på det. Maxtid på alla sträckor är 120 min.

### Viktig information kring kartor & banor

Kontroller är markerade med skärm och hängande SI-enhet. Ledande lag måste väcka enheterna.

Vänligen respektera förbjudna områden, de inte är markerade i terrängen.

På kartan är alla kontroller märkta med dels nummer och kodsiffra intill ringen (likt 25manna). Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan - inga lösa).

Området kring start/mål/sista kontrollen ligger tigt på kartan, var noga med att stämpla vid sistakontrollen!

### **Gaffling**

Gafflade kontroller förekommer på sträckorna 2-5

### **Vätska/servering**

Vätska för självservering kommer att finnas vid arenan.

Vi hänvisar till Café Nytorp vid Källbrink (200 m) som serverar diverse fika & lättare lunch.

### **Live-GPS**

Livelox kommer att finnas tillgängligt för live-gps. Vi vill starkt uppmana alla att använda detta. Det du behöver är en mobiltelefon med gps och mobildata påslaget samt Livelox-appen. Detta gör att alla kan se var löparna befinner sig vilket underlättar växlingen. Dessutom är det överlägset ur en säkerhetssynpunkt - under detta arrangemang är det få personer ute i skogen som kan hjälpa till vid en nödsituation. Använd nattsele eller annan förvaring för bästa komfort under löpningen.

### Instruktioner

- Löpare som ska livetrackas laddar ner appen Livelox Recorder på sin telefon. Finns för Android och iOS.
- Innan start startar löparen appen, loggar in / skriver in namn, kopplar till rätt aktivitet/sträcka, och startar inspelningen. Det går bra att starta inspelningen innan växling, och det är nog klokt att göra det så att det inte glöms bort i iveren att komma iväg.
- När löparen är i mål kan inspelningen stoppas.

*Vi uppmanar starkt till att använda Livelox med live-gps via telefon!*

### **Växling**

- Växling för alla sträckor kommer att ske på arenan.
- Uppvärmning kan ske österut från arenan, exempelvis på cykelvägar och motionsspår från Källbrinks IP.
- Följ gärna liveresultaten om du springer en senare sträcka för att försäkra dig om att komma i god tid. Vi uppskattar dock om så få personer som möjligt befinner sig vid arenan så kom endast när växling närmar sig.

1. Utgående löpare går in på arenan för att hämta karta (ihoprullad) ca 5-10 min innan förväntad växling och förbereder sig sedan för växling utanför arenan.
2. När utgående löpare kan se inkommande löpare tar man sig till växlingsplatsen (gå ej dit för tidigt för att undvika trängsel).

3. Inkommande löpare följer snitsel från sistakontrollen till mål, stämplar i mål och växlar därefter till nästa person lämpligast genom 🗨️ eller armbåge.
4. Utgående löpare får efter växlingen öppna kartan och följer snitsel till startpunkten.
5. Inkommande löpare stämplar ut och lämnar därefter arenan.

Observera att växlingsområdet kan bli trångt om det kommer större klungor så ta hellre ett par sekunder extra och håll avstånd, du varken vinner eller förlorar stafetten vid växlingen.

### **Livebevakning**

Liveresultat kommer att finnas, förhoppningsvis även en förvarningskontroll för alla banor.

Livelox kommer att läggas in så att man kan ha live-gps från skogen via egen mobiltelefon. Vi uppmanar alla lag som har möjlighet att ha live-gps för att enklare veta hur laget ligger till och när växling kommer ske. Se instruktioner ovan.

Uppdateringar kommer också att ske via sociala medier #jokola

### **Toaletter/dusch**

Inget som arrangören tillhandahåller med anledning av covid-19. Vid fint väder rekommenderas bad i Gömmaren, 1200 m promenad från arenan (parkeringen vid badet tenderar att vara kaotisk vid bra väder så undvik den)

### **Vårdatumstopp**

Arrangemanget har fått godkänt från markägare, jakträttsinnehavare och StOF och tar hänsyn till djurlivet. Med tanke på de dubbla tävlingsområdena och det begränsade antalet deltagare är påverkan minimal.

### **Arrangör:**

IF Löjp samt ett antal orienteringsentusiaster.

Tävlingsledning, Oskar Forsberg och Anders Hedman.

Frågor? Kontakta: [info@lojp.se](mailto:info@lojp.se)