



## INBJUDAN TILL MOTIONSORIENTERING

TISDAG 17 augusti 2021 Flättna, S Nyköping (flyttad från 4 maj)

### VIKTIG INFORMATION FÖR DIN OCH DINA OL-KAMRATERS SÄKERHET!

Även om många av oss nu är vaccinerade är Coronapandemin fortfarande en realitet att ta hänsyn till.

**DITT ANSVAR!** Stanna hemma om du inte känner dig helt frisk, undvik samåkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med. På tävlingsområdet håll avstånd.

**Arena** sydväst Flättna Gård. Vägvisning från där Flättnaleden övergår i Arnöleden söder Nyköping. Därifrån 2 km grusväg till Arenan. Parkering vid Arenan. Se kartor nedan.

**Anmälan** Endast föranmälan via Eventor t.o.m. måndag 16 aug kl. 12.00. Du anmäler dig där till den bana du vill springa och väljer därefter ett starttidsintervall. Glöm inte **spara**. Antal löpare per halvtimmesintervall max 30. Om startgruppen överskrider 30 startande kan du bli flyttad till annan startgrupp. Startgrupper: 09.00-09.29, 09.30-09.59, 10.00-10.29, 10.30-10.59, 11.00-11.29. Du som ej har tillgång till Eventor är välkommen att anmäla via sms eller ringa till Olle Arman 070-6992527. Ange då ditt Si-nr, bana och startgrupp.

**Karta** Flättna rev mars 2021. Ekv 2,5m. Bana A, B, C, D 1:7500, Bana E 1:5000

**Banor** Bana A 4,4 Bana B 3,4 Bana C 2,8 Bana D 2,2 Bana E 1,5 km

**Terrängbeskrivning** Kustnära skogsmark med detaljrika höjdparter. Däremellan flacka områden. Mestadels god sikt och framkomlighet.

**Startavg. 40 kr.** Inga kontanter. Betala via Swish nr 0768140200 (Inga Johansson) eller använd QR-koden här. Ange ditt namn och klubb i meddelandet. Betalning före start. Helst dagen före.



**Start.** Avstånd till start 300 m. Stämplingsmetod SportIdent. Töm och check vid start. Fri starttid inom ditt valda tidsintervall. Glöm inte startstämpla. Funktionär kontrollerar att ni betalat och att ni håller avståndet.

**Kontrolldefinitioner** endast på kartan. Lösa definitioner kan skrivas ut via Eventor. **Utbrutet mål.** Samtliga deltagare går till Arenan och stämplar ut **innan** man går till bilen. **Resultat** i Eventor. Tävlingen läggs upp i Livelox.

**Service.** Toalett finns i anslutning till Arenan, Viktigt att **ALLA** använder handspriten som där finns. **Dusch** finns ej. Eget tvättvatten eller våtklut. Eget fika. Hjärtstartare finns på Arenan.

Banläggare Håkan Alderud 070-999 40 51, Kontaktperson och arrangemangsansvarig Claes Nideborn 070-6650383

*Välkomna | NOK-veteranerna*

Från väg 53 Nyköping-Oxelösund. Ta av vid avfart mot Stjärnholm/Arnö och kör Flättnaleden. Vägvisning från ●.

