



Strängnäs-Malmby OL



Strängnäs-Malmby OL

PM

5-mila

8-9/5 2021

Corona-anpassad stafett-träning för medlemmar

Sträckor och banlängder

Sträcka	Starttid	Nivå	Banlängd	Gaffling	För vem
1	10:00	Gul	2,5	Ja	I första hand upp till 12
2	Jaktstart 14:00	Orange	3,5	Ja	I första hand upp till 16
3	Växlar med str2	Blå	4	Ja	Alla, prio damer
4	Jaktstart 21:00	Svart	7	Ja	Alla
5	Jaktstart 10:00	Röd	5	Ja	Alla

Varje lag måste bestå av minst en tjej och minst en kille.

Det kan vara två löpare på en sträcka. Skuggning tillåten.

Samling

Arena på Tosterö Stavlund för alla 5 sträckor. Parkering på vändplatsen och gator intill.



Start

Gemensam start för sträcka 1 lördag kl. 10.00. Övriga starter se Sträckor och banlängder samt Laguppställningar. Alla löpare behöver vara på plats senast 30 minuter innan sin start.

Några löpare springer i par, det innebär att man ska hålla ihop hela banan och komma samtidigt imål.

Tid för omstart på sträcka 4 och 5 kommer ske ca 15-30 minuter efter första laget. Exakt tid meddelas när föregående sträcka är i mål.

Karta

Skala 1: 7500. Ekvidistans 2,5 m. Nyritad av Egidijus Kukučny 2020. Skogsterräng med bra sikt och mestadels god framkomlighet. Några stigar är vitsnitslade efter att gallring av skogen påverkat vissa stigar. Varje sträcka har varvning vid en kontroll intill målet, alla får två kartor i samma ficka med kartvändning efter första rundan. Det står 1 resp. 2 med svart tusch på plastfickan för första resp. andra rundan på resp. sträcka.

Kontroller och stämpling

Stora skärmar, kodsiffror och SportIdent-enheter på alla kontroller. Även reflexstavar på sträcka 4. Det finns SI-pinne att låna vid Arenan om du inte har en egen. Viktigt att kontrollera kodsiffran vid stämpling, tänk på att det är gaffling, dvs alla har inte samma kontroller hela tiden på din sträcka.

Skogsmaskiner förekommer i området, iakttag försiktighet och håll avstånd till maskinen!

Nummerlappar

Nummerlapp ska bäras, delas ut inför varje sträcka vid Arenan.

Laguppställning

Publiceras på smol.se. Håll utkik för omkastningar i lagen om det skulle bli återbud.

Återbud meddelas snarast till Daniel Alneberg (070-6217268) eller Johan Wallin (070-6218537).

Resultat

Resultat publiceras löpande på hemsidan och <http://liveresultat.frolundaol.se/>. Lägg gärna in ditt lopp på [Livelox!](#)

Omklädning

Ingen dusch – du kommer ut, springer din sträcka och duschar hemma. Byt gärna om till torrt efter loppet så slipper du bli kall!

Coronaanpassning

Starterna är utspridda tidsmässigt förutom str 2-3 där växling sker på avstånd. Du kommer och springer din sträcka, sen åker du hem. Håll avstånd! Minst 1,5 meters lucka mellan tävlande såväl vid uppställning för start som individuell hänsyn ute i skogen vid stämpling t.ex. Är du eller någon i din familj sjuk stannar du hemma.

Välkomna önskar årets tävlingsledning

Daniel Alneberg och Johan Wallin – Uttagningskommitté och diverse

Stig-Johan Wiklund - Banläggare

Sten Eriksson – Kartor och kontroller

Anders Westbom – Sekretariat och resultat

Ingegerd Lusensky – Start och mål

Linda Sterner – Hemsida