

INBJUDAN

till motionsarrangemang

tisdag 18 aug 2020



VIKTIG INFORMATION

FÖR DIN OCH DINA OL-KAMRATERS SÄKERHET! Pandemin FINNS oavsett officiella begränsningar, siffror och statistik – DITT ANSVAR! Stanna hemma om du är sjuk, undvik samåkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med.

ARENA/SAMLING/PARK

Vägvisning från korsningen Ringvägen-Schenströmsgatan i Köping. Karta finns även längst ned på denna inbjudan..

ANMÄLAN

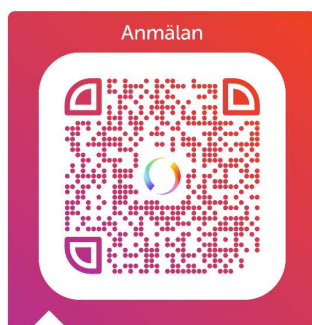
Endast föranmälan via Eventor t.o.m. måndag 17 aug. kl. 12.00. **Vid anmälan skall du även boka plats i en startgrupp via tjänsterna.** Varje startgrupp har 30 platser. Anmälan stängs när alla platser är bokade. Ingen anmälan på plats. **Nytt!** Du kan även välja att springa/gå en bana utan tid.

BANOR

Bana A 4,3 km, Bana B 3,6 km, Bana C 3,1 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,7 km.

BETALNING

Betalning sker vid samlingen med Swish. **Inga kontanter.** Betalningen kan också med fördel göras på kvällen innan eller innan avfärd på morgonen. Då slipper Ni det vid ankomsten och därmed undviker vi köer. **Startavgift 40 kr.** Det går bra att betala med 123 147 47 09. Enkelt är att du tar din mobil hemma och fotar bilden ovan och sedan är det klart.



OMBYTE/DUSCH

Inga gemensamma lokaler för omklädning, dusch- eller fika. Varje deltagare tar med sig eget vatten och något att äta. Lämna Arenan så snart som möjligt efter målgång för att undvika trängsel.

START

Vid anmälan fick du som deltagare välja startgrupp. I startlistan som publiceras på eftermiddag/kvällen dagen

Håll avstånd!

Tillsammans minskar vi smittspridningen.

Källa: Folkhälsomyndigheten 20200805

COVID-19

KRISINFORMATION.SE

innan kan du se vilken starttid du har tilldelats. Klocka vid starten visar aktuell starttid. Dock gäller startstämpling. Detta tillvägagångssätt har vi gjort för att få kontrollerad spridning på deltagarna. Kom färdigklädda för tävling eller byt om vid bilen vid ankomst. Lämna packningen där. Till start ca 50 m från parkeringen/samlingen. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller. **EXTRA NYTT:** Du som inte vill komma och springa samtidigt med andra deltagare, du kan mellan kl. 13.00-17.30 komma på egen hand och tävla. Kartorna finns då att hämta på Vadarvägen 5 i Köping (självservering). Därefter är det ca 1 km till start. Se karta nedan.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident. Du som tävlar på egen hand mellan kl.13.00-17.30, glöm inte att direkt efter målstämplingen även stämpla i SI-enheten bredvid målstämplingen som heter "Readout".

KARTA

Tävlingskartan Johannisdal har skalan 1:7 500 med ekvidistans 2,5 m. För bana D och E så är kartskalan 1:5000. På kartan finns även ett mobilnummer vid behov av hjälp. Definitioner finns endast på kartan. **OBS! Du som önskar lösa definitioner kan själv skriva ut dessa dagen innan på Eventor.**

TERRÄNGBESKRIVNING

Skogsterräng i tätortsnära skog med svag till måttlig kupering och många stigar samt elljusspår. God sikt.

MÅL

Ca 100 m från Arenan. Efter målgång skall alla deltagare stämpla ut i sekretariatet på Arenan. **Här är det viktigt att Ni håller 2 m lucka mellan varandra vid utstämplingen.**

TOALETTER

Några toaletter finns i anslutning till starten. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna

HJÄRTSTARTARE

Finns på Arenan.

BANLÄGGARE

Kenneth Larsson, Köping-Kolsva OK

Samlings-skärm

Samling-parkering-start



PM

Motions-OL

tisdag 18 aug 2020



VIKTIG INFORMATION

FÖR DIN OCH DINA OL-KAMRATERS SÄKERHET! Pandemin FINNS oavsett officiella begränsningar, siffror och statistik – DITT ANSVAR! Stanna hemma om du är sjuk, undvik samåkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med.

ARENA/SAMLING/PARK

Vägvisning från korsningen Ringvägen-Schenströmsgatan i Köping. Karta finns även längst ned på denna inbjudan..

ANMÄLAN

Ingen anmälan på plats. **Nytt!** Du som inte är föränmäld kan springa banorna samma dag fast efter kl. 13.00 på egen hand. Kartor hämtas då en annan adress i Köping. (se karta nedan). Du betalar med Swish som vanligt enligt nedan. Du som inte har tillgång till dator kan anmäla dig via SMS/telefon till 076- 10 40 961/Alf Lindberg.

BANOR

Bana A 4,3 km, Bana B 3,6 km, Bana C 3,1 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,7 km.

BETALNING

Betalning sker med Swish. **Inga kontanter.** Betalningen kan också med fördel göras på kvällen innan eller innan avfärd på morgonen. Då slipper Ni det vid ankomsten och därmed undviker vi köer. **Startavgift 40 kr.** Det går bra att betala med 123 147 47 09. Enkelt är att du tar din mobil hemma och fotar bilden ovan och sedan är det klart.

OMBYTE/DUSCH

Inga gemensamma lokaler för omklädning, dusch- eller fika. Varje deltagare tar med sig eget vatten och något att äta.

START

Nytt: i inbjudan angav vi att alla deltagare skulle få en minutstart. Denna tanke har vi övergett. Alla deltagare får "fri starttid" inom den startgrupp som finns i startlistan. Anledningen till denna ändring är att senast i Eskilstuna så fungerade det väldigt bra. Alla kom i lugn och ro till sin startgruppsstart. Därför provar vi också denna startmetod. Vid anmälan fick du som deltagare välja startgrupp. I startlistan som publiceras på eftermiddag/kvällen dagen



innan kan du se vilken startgrupp du har tilldelats. Klocka vid starten visar aktuell tid. Dock gäller startstämpling. Detta tillvägagångssätt har vi gjort för att få kontrollerad spridning på deltagarna. Kom färdigklädda för tävling eller byt om vid bilen vid ankomst. Lämna packningen där. Till start ca 50 m från parkeringen/samlingen. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

EXTRA NYTT: Du som inte vill komma och springa samtidigt med andra deltagare, du kan mellan kl. 13.00-17.30 komma på egen hand och tävla. Kartorna finns då att hämta på Vadarvägen 5 i Köping (självserving). Därefter är det ca 1 km till start. Se karta nedan.

Du som tävlar på egen hand på eftermiddagen tömmer och checkar som vanligt, och därefter startstämplar du.

VIKTIGT: för dig som tävlar på eftermiddagen skall du efter att du har målstämplat, även stämpla i den "readout" som finns bredvid målstämplingen. Senare på kvällen tar in enheterna och läser in dem i MeOs.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident. Du som tävlar på egen hand mellan kl.13.00-17.30, glöm inte att direkt efter målstämplingen även stämpla i SI-enheten bredvid målstämplingen som heter "Readout".

KARTA

Tävlingskartan Johannisdal har skalan 1:7 500 med ekvidistans 2,5 m. För bana D och E så är kartskalen 1:5000. På kartan finns även ett mobilnummer vid behov av hjälp. Definitioner finns endast på kartan. **OBS! Du som önskar lösa definitioner kan själv skriva ut dessa dagen innan på Eventor.**

TERRÄNGBESKRIVNING

Skogsterräng i tätortsnära skog med svag till måttlig kupering och många stigar samt elljusspår. God sikt.

MÅL

Ca 100 m från Arenan. Efter målgång skall alla deltagare stämpla ut i sekretariatet på Arenan. **Här är det viktigt att Ni håller 2 m lucka mellan varandra vid utstämplingen.**

TOALETTER

Några toaletter finns i anslutning till starten. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna.

HJÄRTSTARTARE

Finns på Arenan. Dock ej på eftermiddagen.

BANLÄGGARE

Kenneth Larsson, Köping-Kolsva OK



Samlingskärm

Samling-parkering-start



Adress(Vadarvägen 5 i Köping) där kartor kan hämtas efter kl. 13.00

