

INBJUDAN

till motionsarrangemang

torsdag 8 okt 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.

SAMLING

Vägvisning efter gamla E-18 (Västeråsvägen) i Köping. Ni svänger av vid KIS-stugan där Ni ofta brukar vara vid våra tävlingar. Tydliga skyltar kommer att finnas på plats.

PARKERING

På gräsytan vid Arenan enl. anvisningar från parkeringsvakterna.

ANMÄLAN

Endast föranmälan via Eventor t.o.m. onsdag 7 okt. kl. 12.00. Välj vilken bana du springa på.

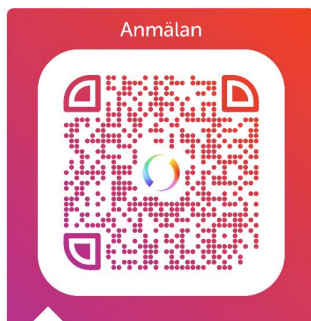
Vid anmälan skall du även boka plats i en startgrupp via tjänsterna. Varje startgrupp har 29 platser. Anmälan stängs när alla platser är bokade. Ingen anmälan på plats.

BANOR

Bana A 4,6 km, Bana B 3,8 km, Bana C 3,1 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,5 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 skriver in summan 40 kr. 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 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. Start vid parkeringen/samlingen. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident

KARTA

Tävlingskartan över Karlbergsskogen 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.**

TOALETT

Toalett finns på Arenan. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna

BANLÄGGARE

Bo Eriksson, Köping-Kolsva OK



PM

Motions-OL

Torsdag 8 okt 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.

SAMLING

Vägvisning efter gamla E-18 (Västeråsvägen) i Köping. Ni svänger av vid KIS-stugan där Ni ofta brukar vara vid våra tävlingar. Tydliga skyltar kommer att finnas på plats. Karta finns längst ned på sidan.

PARKERING

På gräsytan vid Arenan enl. anvisningar från parkeringsvakterna.

ANMÄLAN

Endast föranmälan via Eventor t.o.m. onsdag 7 okt. kl. 12.00. Välj vilken bana du springa på.

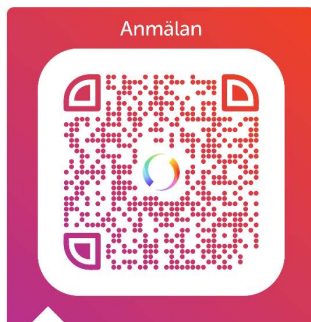
Vid anmälan skall du även boka plats i en startgrupp via tjänsterna. Varje startgrupp har 29 platser. Anmälan stängs när alla platser är bokade. Ingen anmälan på plats.

BANOR

Bana A 4,6 km, Bana B 3,8 km, Bana C 3,1 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,5 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 skriver in summan 40 kr. Alternativt Bank-Giro: 306-8749.



OMBYTE/DUSCH

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

START

Vid anmälan fick du som deltagare välja startgrupp. I startlistan som publiceras på eftermiddag/kvällen dagen 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. **Start 300 m från parkeringen/samlingen.** Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident

KARTA

Tävlingskartan över Karlbergsskogen har skalan 1:7 500 med ekvidistans 2,5 m. För bana D och E så är kartskalet 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.** OBS! skolan har kontroller (pappskärm med stiftklämma och kodsiffra) utplacerade i skogen. Våra kontroller har skärm med SI-enhet och kodsiffra. Var uppmärksam på detta.

Några banor passerar strax intill en skjutbana. Det är ABSOLUT FÖRBUDET att beträda skjutbanan. Det förbjudna området är markerat på kartorna.

TERRÄNGBESKRIVNING

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

MÅL

På 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.**

TOALETT

Toalett finns på Arenan. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna

BANLÄGGARE

Bo Eriksson, Köping-Kolsva OK



Samlingsskärm

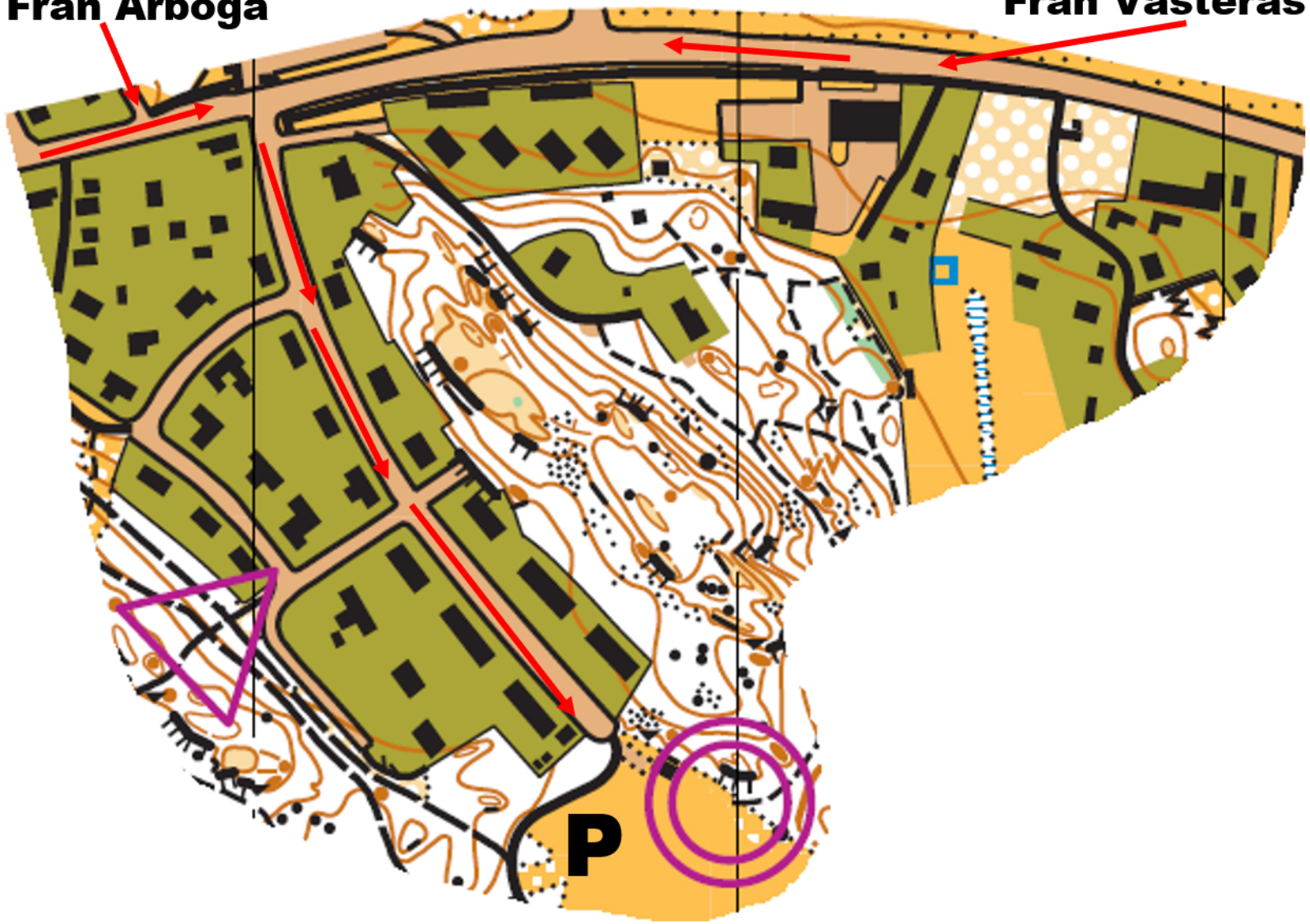
Samling-parkering-start



KIS-stugan

Från Arboga

Från Västerås



P