

INBJUDAN

till motionsarrangemang

torsdag 6 maj 2021



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 samäkning utanför familj eller de som du dagligen umgås med.

SAMLING

Vägvisning efter väg 250 i centrum av Kolsva ca 12 km norr om Köping. Därefter 2 km till Arenan.

PARKERING

Vid Arenan enl. anvisningar från parkeringsvakterna.

ANMÄLAN

Endast föranmälan via Eventor t.o.m. tisdag 4 maj kl. 23.59. Välj vilken bana du vill springa på.

Vid anmälan skall du även boka plats i en startgrupp via tjänsterna. Varje startgrupp har 30 platser. Blir en grupp full flyttas deltagarna till nästa grupp. Ingen anmälan på plats.

BANOR

Banlängderna är ungefärliga. Bana A 4,3 km, Bana B 3,7 km, Bana C 2,9 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,6 km.

BETALNING

Betalningen sker med Swish. **Betalningen skall vara oss tillhanda senast 5 maj kl. 12.00.**

Utebliven betalning innebär att man ej kommer att finnas med på startlistan. Startavgift 40 kr. Det går bra att betala med 123 147 47 09. Enkelt är att du tar din mobil hemma och fotar bilden och sedan skriver in summan 40 kr. Alternativt via Bank-Giro 306-8749, **men ring i förväg och meddela det till 076-10 40 961**



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 kvällen dagen innan kan du se vilken startgrupp du har tilldelats. Dock gäller startstämpling. Första start är kl. 08.30.

Kom färdigklädda för tävling eller byt om vid bilen vid ankomst. Lämna packningen där. Gå direkt till start ca 500 m. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident

KARTA

Vagheden i Kolsva. Kartan 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 med svag till måttlig kupering och en del stigar samt elljusspår. Mycket god sikt genomgående.

MÅL

Ca 400 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.**

TOALET

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

BANLÄGGARE

Mats Landkvist, Köping-Kolsva OK



PM

för motionsarrangemang

torsdag 6 maj 2021



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 väg 250 i centrum av Kolsva ca 12 km norr om Köping. Därefter 2 km till Arenan. **OBS! ca 300 m från Arenan finns ett bostadsområde som har hastighetsbegränsning på 30 km/tim. Respektera detta!**

PARKERING

Vid Arenan enl. anvisningar från parkeringsvakterna.

BANOR

Banlängderna är ungefärliga. Bana A 4,3 km, Bana B 3,7 km, Bana C 2,9 km, Bana D 2,4 km, Bana E 1,6 km.

BETALNING

Betalningen sker med Swish. **Betalningen skall vara oss tillhanda senast 5 maj kl. 12.00.**

Utebliven betalning innebär att man ej kommer att finnas med på startlistan.

Startavgift 40 kr. Det går bra att betala med 123 147 47 09. Enkelt är att du tar din mobil hemma och fotar bilden och sedan skriver in summan 40 kr. Alternativt via Bank-Giro 306-8749, **men ring i förväg och meddela det till 076-10 40 961**

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 kvällen dagen innan kan du

se vilken startgrupp du har tilldelats. Dock gäller startstämpling. Första start är kl. 08.30.

Kom färdigklädda för tävling eller byt om vid bilen vid ankomst. Lämna packningen där. Gå direkt till start ca 250 m. Se bara till att undvika trängsel vid starten. Töm & check vid starten. Startstämpling gäller.

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident

KARTA

Vagheden i Kolsva. Kartan 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 med svag till måttlig kupering och en del stigar samt elljusspår. Mycket god sikt genomgående.

MÅL

Ca 200 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 inomhus på Arenan. Viktigt är att ALLA är noga med att använda den handsprit som finns i anslutning till toaletterna.

HJÄRTSTARTARE

Finns i anslutning till sekretariatet.

FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen (plåster och liknande) finns vid sekretariatet.

BANLÄGGARE

Mats Landkvist, Köping-Kolsva OK

