



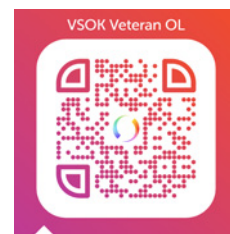
västeråsSOK

MOTIONS-OL

Inbjudan

Motions-OL, 6 Oktober, 2022

Samling	Västerås SOK:s klubblokal, Orientalen (Önstavägen 1). Vägvisning med skärm efter Norrleden vid Södra Gryta.
Parkering	Vid Orientalen och i angränsande områden. Följ P-personalens anvisningar. Avstånd från P till arenan, 0 - 500 m.
Anmälan	Anmälan via Eventor t.o.m tisdag 4 oktober kl 23.59. Startid 09.00 - 11.00. Välj bana/klass (A/B/C/D/E) under "Klass". OBS! Inga startgrupper.
Startavgift	Avgift 50 kr endast med Swish, nr 123 633 6028. Skriv "Namn" och "Klubb"! I undantagsfall kan även betalning ske till Västerås SOK, BG 683-1580. Detta betalas senast 7 oktober.
Ombyte/dusch	Orientalen. (Önstavägen 1)
Fika	Eget. Orientalen står öppen för att fika inomhus.
Start	Mellan kl 09.00 och 11.00. Tag den bana du anmält dig till och starta med 1 minuts avstånd till framförvarande på respektive bana. OBS! Startstämpling gäller. Avstånd från arena till start: 50 m
Mål	Är förlagt i närheten av Orientalen. OBS! Utstämpling sker i Orientalen.
Toaletter	I Orientalen.
Karta	Karta Rocklunda 2019, delvis reviderad 2022. Skala,1:7500 för A,B,C. Skala 1:5000 för banor D,E
Terräng	Blandskog med svag kupering. Ekvidistans 2,5 M. Många stigar och MTB-spår.
Kontrollbeskrivning	Tryckta på kartan. Även egen utskrift via Eventor.
Stämpling	Sportident.
Banor	Banor, A=4,1 B=3,7 C=2,9. D=2,4. E=1,5 km.
Sjukvård	Hjärtstartare och förstahjälpenlåda vid arenan.
Resultat	Endast på Eventor.
Livelox	Tävlingen kommer att läggas upp i Livelox.
Övrigt	Även om Coronarestriktionerna har tagits bort för vaccinerade så uppmanar vi deltagarna till försiktighet, dvs att undvika trängsel, ha god handhygien samt avstå från deltagande om man har sjukdomssymptom.
Tävlingsledare	Hans-Erik Skalberg, hskalman70@gmail.com
Banläggare	Åke Mjöberg
Bankontrollant	Lars Jakobsson
Förfrågningar	Lars-Ove Karlsson 076-106 32 34



Västerås Skid- och Orienteringsklubb

Önstavägen 1, 720 02 Västerås, **Hemsida:** www.vasterassok.com



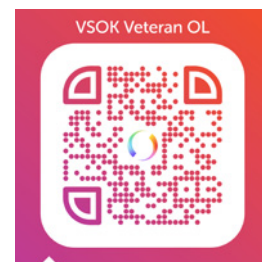
västeråsSOK



PM

Motions-OL, Torsdag 6 Oktober, 2022

Samling	Västerås SOK:s klubblokal, Orientalen (Önstavägen 1). Vägvisning med skärm efter Norrleden vid Södra Gryta.
Parkering	Vid Orientalen och i angränsande områden. Följ P-personalens anvisningar. Avstånd från P till arenan, 0 - 500 m.
Anmälan	Anmälan via Eventor t.o.m tisdag 4 oktober kl 23.59. Startid 09.00 - 11.00. Välj bana/klass (A/B/C/D/E) under "Klass". OBS! Inga startgrupper.
Direktanmälan	Anmälan görs vid start mellan 09.00 - 10.00.
Hyrbrickor	Hyrbrickor hämtas vid start. Ej återlämnade brickor debiteras med 525:-/st.
Startavgift	Avgift 50 kr endast med Swish, nr 123 633 6028. Skriv "Namn" och "Klubb" I undantagsfall kan även betalning ske till Västerås SOK, BG 683-1580. Detta betalas senast 7 oktober.
Ombyte/Dusch	I Orientalen. (Önstavägen 1)
Fika	Eget. Orientalen står öppen för fika inomhus.
Start	Mellan kl 09.00 och 11.00. Tag den bana du anmält dig till och starta med 1 minuts avstånd till framförvarande på respektive bana. OBS! Startstämpling gäller. Avstånd från arena till start: 50 m
Mål	Är förlagt i närheten av Orientalen. OBS! Utstämpling sker i Orientalen.
Toaletter	I Orientalen.
Karta	Karta Rocklunda 2019, delvis reviderad 2022. Skala, 1:7500 för A,B,C. Skala 1:5000 för banor D,E
Banlängder	Banor, A=4,1 B=3,7 C=2,9. D=2,4. E=1,5 km.
Terräng	Blandskog med svag kupering. Ekvidistans 2,5 M. Många stigar och MTB-spår. Skolorientering kan förekomma så andra skärmar/kontroller kan finnas uppsatta samtidigt.
Kontrollbeskrivning	Tryckta på kartan. Även egen utskrift via Eventor.
Stämpling	Sportident.
Förstahjälpen	Hjärtstartare och förstahjälpenlåda vid arenan.
Resultat	På Eventor och på storbild i Orientalen.
LiveloX	Tävlingen kommer att läggas upp i LiveloX.
Övrigt	Även om Coronarestriktionerna har tagits bort för vaccinerade så uppmanar vi deltagarna till försiktighet, dvs att undvika trängsel, ha god handhygien samt avstå från deltagande om man har sjukdomssymptom.
Tävlingsledare	Hans-Erik Skalberg, hskalman70@gmail.com
Banläggare	Åke Mjöberg
Bankontrollant	Lars Jakobsson
Förfrågningar	Lars-Ove Karlsson 076-106 32 34



Tel. sekretariat: 076-106 32 34



Kadesjös

Västerås Skid- och Orienteringsklubb

Önstavägen 1, 720 02 Västerås, **Hemsida:** www.vasterassok.com