

OK Raseborgs sprintklubbis, Kyrkfjärdens skola, Ingå, söndag 28.3.2021

INBJUDAN:

OK Raseborgs klubbmästerskap i sprintorientering eller *"one mile"* arrangeras i Ingå kyrkby sö 28.3.2021. Plats Kyrkfjärdens skola, Museivägen 10, Ingå (Karttapaikka: <https://tinyurl.com/5a8yzk2e>). Klasser H och D. Resultat enligt traditionell respit. Respitlistan publiceras på webbsidan tillsammans med startgrupperna.

OBS: På grund av coronarestriktionerna är söndagens tävling en sluten tillställning och endast för föreningens medlemmar. Icke-medlemmar och sådana medlemmar som inte vill tävla får komma bara som chaufförer för tävlande juniorer utan körkort. Icke-tävlande är välkomna att springa våra träningsbanor på egen hand under följande vecka (mera i Rastilippu: <https://tinyurl.com/68hcuxae>).

Klubbisens första start klockan 15.00 och sista kl. 17.00. Start enligt tre startgrupper. Löparna placeras i grupper för undvikande av folksamlingar och smittorisker.

Obligatorisk förhandsanmälning. Anmälningarna senast 26.3 klockan 16.00. Vid anmälan berätta namn och födelseår och med vem du kommer (samåkning endast med egen familj eller närkrets), så att vi kan placera er i samma grupp. Anmälning till kristian.forsell59 [at] gmail.com, via föreningens slutna Fb-grupp eller som SMS till Kristian: 0442649067.

Startlistan publiceras lördagen den 27 mars kl. 15.00 på OK Raseborgs webbsida och i den slutna Fb-gruppen. Resultaten med respit publiceras på webbsidan och i Fb-gruppen efter tävlingen. De reella löptiderna kommer upp i Rastilippu direkt efter målgången.

Tävlingskarta **1:3 000**. Kartan är i plastpåse, kontrolldefinitionerna är tryckta på kartan och finns även som separata remsor i starten.

TÄVLINGS DIREKTIV:

Du får ingen specifik starttid utan ett tidsfönster inom vilket du ska starta. Till parkeringen får du anlända högst 30 min före tiden för din startgrupp. Vid ankomst, parkera enligt startgrupp och lämna utrymme för andra bilar. Grupp 1 startar kl. 15.00–15.30 och har parkering 1, grupp 2 startar kl. 15.45–16.15 och har parkering 2 och grupp 3 startar kl. 16:30–17.00 och har parkering 3.

Byt kläder vid parkeringen och värm upp innan du går till starten (för undvikande av trängsel ingen uppvärmning längs snitseln). När du är redo att starta följ snitseln till starten och följ direktiven. Startfållan har fem rutor. Om det står en löpare vid följande ruta, vänta att han/hon har flyttat sig framåt. Håll minst 2 meters avstånd till andra personer.

Ruta 1: Desinficera dina händer och kolla att din Emit fungerar och vid behov låna en av föreningen (låne-Emitar finns i en låda vid rutan).

Ruta 2: Modellkarta

Ruta 3: Lösa kontrolldefinitioner. Om det är kö även vid målgången följer vi dragkedjebegreppet så att varannan kommer fram till inläsaren: start-mål-start-mål.

Ruta 4: Inläsning vid bilen

Ruta 5: Nolla din Emit och starta. Du får kartan efter starten.

Vid inläsningen (ruta 4) kom fram till USB-läsaren och skriv in dig. Du får OK från bilen. Efter inläsningen flytta dig till startlinjen där du nollar din Emit, och din tävlingsprestation börjar.

Du får ta kartan direkt efter nollningen. Kartan finns i ett ämbar 5 m efter starten. Dröj inte onödigt vid starten.

MÅLGÅNG:

Stämpla i mål och följ snitseln till bilen. Vid vänta-skylden desinficera dina händer och ifall det är någon vid bilen vänta tills personen har avlägsnat sig. Om det är kö även vid starten följer vi dragkedjeprincipen så att varannan kommer fram till avläsningen: start-mål-start-mål. Efter resultatavläsningen gå direkt till parkeringen och håll avstånd till andra. Byt till torrt och avlägsna dig från platsen.

TRÄNINGSBANOR:

Efter tävlingen kan du fortsätta din träning med den öppna orienteringsträningens banor (Rastilippu: <https://tinyurl.com/68hcuxae>, träningen är öppen för klubbisens deltagare på söndagen, alla andra intresserade springer träningen först under den följande veckan). Den öppna träningen ligger 2,5 km längre bort vid Ingå sportplan på separat karta (träningens parkeringsplats Karttapaikka: <https://tinyurl.com/3z5z87ps>). Tävlarna kan få träningskartor i mål efter KM, andra orienterare får hämta sina ur postlådan vid spånbanan. Banor A, B, C och D. Dessa banor har ingen Emit, och kontrollerna är utmärkta med fiberband. **Under tävlingen får du inte komma bara för att träna. För icke-tävlande medlemmar och icke-medlemmar är träningskartorna tillgängliga fr.o.m. kl. 13.30 i kartpostlådan vid Ingå spånana. Fiberbandskontrollerna är på plats hela veckan sö 28.3 – må 5.4.**

OBS: Sprintklubbisens tidtagning, resultat och mellantider med Emit, rutthärvel via Livelox. Den öppna träningens resultat och mellantider bara med gps i Livelox.

Arrangör Kristian Forsell, 0442649067, kristian.forsell59 [at] gmail.com.

Banläggare Leif Haajanen.