



Friska och symptomfria orienterare i alla åldrar är välkomna. Läs [Luffarligans PM](#) som gäller deltagande under pandemin.

Samling: Klubbstugan i Runby, invid Runby skola , Lövstavägen 1 i , Upplands Väsby.

Kommunalt: Pendeltåg till UV station Västra uppgången. Därifrån buss 562 eller promenad dryga kilometern.

Bil: Skärm vid rondellen Mälarvägen / Lövstavägen. Parkering inom skolområdet.
OBS! om skolområdet blir fullt hänvisas till allmänna betalparkeringar i området.

Startid: 09.30 – 13:00 Undvik köbildning och håll avstånd.

Anmälan: Genom fönster i klubbstugan som för övrigt är stängd. Följ funktionärs anvisningar!

Sportident: Si pinnar finns att hyra för 20:-.
Borttappad pinne skall ersättas med 350:-

Startavgift: 50 kr Swish till 1234 96 81 52



Banor: C.a A 5,5 km , B 4,5 km , C 3,5 km , D 2,5 km och E 1,8 km

Karta: Alla banor i skala 1 : 7500. Ekvidistans 4m.
Inga lösa definitioner. Finns att skriva ut på VOK:s hemsida.
<https://www.vasbyok.se/vasbyok/sida/67390/veckans-bana>

Kontroller: Skärm och SI-enhet med kodsifra

Livelox: Kommer att läggas upp.

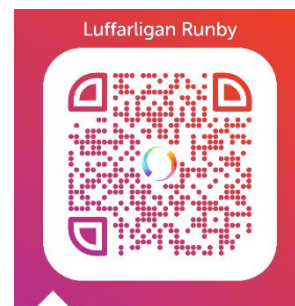
Procedur: Gå till startplatsen , töm brickan , startstämpla , tag rätt karta i uppmärkt låda , spring din bana , målstämpla. **OBS! Viktigt!** Läs därefter av brickan vid klubbstugan även vid avbrutet lopp! **OBS! Viktigt!**

Toaletter: Finns i idrottshuset som i övrigt är stängt. Alltså ingen dusch.

Väskor: Ha först och främst kvar i bilen. För billösa i anslutning till klubbstugan.

Banläggare: Bengt Eriksson

Tävlingsledare: Per-Åke Carlenstam , 0768 720 739



Swish: Betala enkelt

Hjärtligt Välkomna!

