

Informasjon om gjennomføring treninger som erstatning for nærløp våren 2020



I en periode fremover kommer tirsdagsløpene til å bli gjennomført på forenklet vis. Dette medfører noen endringer både for deg som er deltager, løypelegger og løpsleder. Se terminlisten på Facebook og hjemmesiden.

I dette dokumentet finner du sammenfattet informasjon om gjennomføringen fra idrettsutvalget og styret. Det er viktig at alle følger de forhåndsregler som er tatt for at klubben skal kunne gjennomføre treninger i denne spesielle perioden. Vi ser alle frem til å kunne møtes i skogen igjen.

Generell informasjon:

Løpene i denne perioden blir gjennomført over flere dager. Det betyr at postene settes ut slik at man kan løpe når det passer for den enkelte, tirsdag og onsdag. Løypene står klare fra tirsdag klokken 18:00 og står ute hele onsdag.

Smittevern:

Deltagere skal ta hensyn til enhver tid gjeldene smittevernregler i tillegg til klubbens egne (se eget ark).

Kartene og informasjon om løpene blir publisert på Facebook og nettsiden senest mandags kveld. Løypeleggere som har mulighet, publiserer også på Usynlig-O. De som har mulighet SKAL printe kart på egen hånd. Kan du ikke fikse dette selv? Se info under.

Påmeldingsfrist mandag 23:59.

Ikke mulighet til å printe kart selv?

Da må du legge dette som en tilleggstjeneste i påmeldingen på Eventor. NB! Trykk «legg til» for å lagre tilvalget.

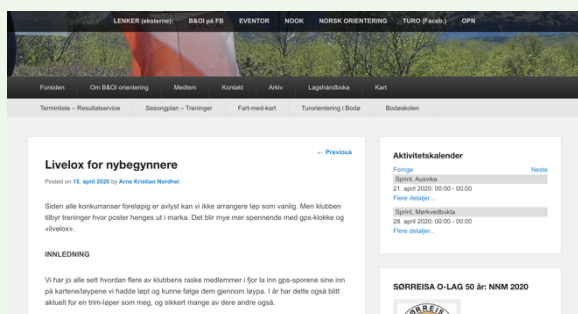
Det vil ligge en postkasse med kart på arena. Løypelegger legger ut info om hvor på arena denne kassen befinner seg. Sammen med postkassen skal det ligge en flaske med handsprit. Det er viktig at man bruker sprit før man tar på postkassen.

Det er kun de som har meldt behov på forhand som kan hente kart i kassen.

Påmelding

Resultater:

For løpene i coronaperioden vil det ikke være EKT-tidtaking. Derfor blir resultatlistene i Livelox. Alle oppfordres til å løpe med GPS. Man behøver ikke GPS-klokke, man kan også bruke mobil. Se Arne Kristians guide til «livelox for dummies» på Facebook eller nettsiden.



Påmelding:

Påmelding foregår som vanlig i Eventor. Løpene publiseres som treninger. Derfor må man endre kategori øverst på siden for at løpet (treningen) skal bli synlig.

Det er viktig at alle benytter seg av påmeldingen. Dette for å kunne beregne antallet kart.

Terminliste

154 arrangement treff mellom 15.04.2020 og 17.05.2020 i nærløp, trening.

2017 | 2018 | 2019 | **2020** | 2021 | 2022

Alle løp (inkludert nær- og klubblop) | alle kretser

Nasjonelle og kretsløp

Alle løp (inkludert nær- og klubblop)

Date

Konkurranse

Informasjon til løypelegger og løpsleder



Generell info:

Løypene skal henge ute over flere dager slik at løperne kan gjennomføre på forskjellige tidspunkter. Løypene skal stå klare fra tirsdag klokken 18:00 og står ute hele onsdag. Det skal ikke være tidtaking, kun postskjermer.

Forsvaret har inngått en avtale med klubben, vil løpe løypene på dagtid onsdag. De sørger for kart selv og trenger ikke å melde seg på.

Løyper og lengder:

Det skal lages løyper som normalt. Altså følgende distanser og vanskelighetsgrader:

Saltensprint:

A, C og N

Vanlige karuselløp:

A (6km), A (4km), B (3km), C (2km), N (1,5km)

Påmelding og print av kart:

Når deltagerne melder seg på, svarer de på om de har behov for et printet kart, eller om de fikser dette på egen hand. Du får beskjed fra noen i tidtakerteamet om antallet kart du trenger. Print gjerne noen ekstra. Har du ikke tilgang til printere selv, kan du som vanlig trykke kart på Bodø Industri eller lignende.

Det er viktig at du legger kartene i plast før du legger dem i postkassen. Når du gjør dette er det viktig at du er **helt ren** på hendene. Postkassen skal vaskes av løpsleder etter gjennomført løp før den

Publisering av kart:

Løypene og informasjon publiseres på klubbens Facebook-side og Usynlig-O innen mandags kveld. Send løypene til noen som kan redigere nettsiden, så blir de også publisert på nettsiden og distribuert til Forsvaret.

Når du publiserer kartene, må du også skrive hvor postkassen med kart ligger på arenaen.

Ansvars- og arbeidsfordeling:

Løypelegger har ansvar for å:

- ☐ Legge løyper
- ☐ Trykke kart
- ☐ Henge ut poster
- ☐ Legge postkassen ut
- ☐ Publisere informasjon og kart, samt sende disse til ansvarlig for publisering på nettside.
- ☐ Publisere info om hvor på arena postkassen er.

Løpsleder har ansvar for:

- ☐ Å hente inn postene
- ☐ Ta inn kartkassen
- ☐ Vaske postkassen før den leveres videre
- ☐ Leverer utstyr og poster videre til neste løypelegger.

Usynlig-O:

Er en mobilapp hvor løperne kan laste kartene ned direkte fra appen, samt få et varsel når de befinner seg på posten.

Bruk av appen gjør at løperne kan gjennomføre løpene også andre dager en tirsdag og onsdag.

Se Kajas forklaring på hvordan man legger løypene inn i Usynlig-O på klubbens Facebook-side.

