



## Cor-O-na Vårløp

På grunn av Corona situasjonen er alle O-sjuere avlyst frem til sommerferien. Istedet arrangerer Frol Orientering Cor-O-na Vårløp som et alternativt treningsløp hver uke fra 4.mai frem til sommerferien. Dette tilbudet passer for alle aldersgrupper og man velger selv vanskelighetsgrad og om man vil gå eller løpe.

### Smittervernregler skal overholdes!

- Generelle retningslinjer fra helsemyndighetene skal respekteres.
- Postflagg og nummerlapper skal ikke berøres.
- Hold alltid minst 2 meter avstand til andre. Familier kan gå/løpe sammen.

Ukas løp annonseres hver uke på Frols orienterings hjemmeside og Facebook

**Tidspunkt:** Fri start hver uke mellom mandag kl 18 og torsdag kl 20 for å unngå samling av for mange. Løypene kan også tas senere med Usynlig-O, men da er det ikke postmarkering i terrenget.

**Løypetilbud:** N1, C2, C5, B3, A4 og A6. Bokstav = Vanskelighetsgrad og tall er ca løypelengde i km. N = Nybegynner, C = Lett, B = Middels vanskelig, A = Vanskelig.

**Kart:** Alle printer karter selv. Dersom noen ikke har tilgang til printer kan Lars Skjeset kontaktes, tlf 913 87 679 email [lars.skjeset@gmail.com](mailto:lars.skjeset@gmail.com). Plastlommer kan også hentes hos Lars. Ta vare på plastlommen og bruk den flere ganger!

**Postmarkering:** Alle poster markeres med post-flagg med nummerlapp som stemmer med kode på kart. Start og mål er markert med postflagg og start/mål-skilt. Det er ingen stempling og ingen tidtaking.

**Startkontigent:** Gratis for alle!

**Premiering:** Enkel premiering til alle barn til og med 16 år som har deltatt på minst ett løp.

**Påmelding/Registrering:** Hvert løp annonseres på facebook. Registrering skjer ved at man kommenterer på facebook innlegget med navn og løype etter at man har løpt:  
Ola Nordmann – N1

**Usynlig-O:** Alle kart legges også ut i usynlig-O. Alle løpene vil være tilgjengelig i usynlig-O i hele 2020.

**Livelox:** Alle løp legges i Livelox. Ved å bruke GPS-klokke, eller telefon til å logge sitt løp kan man etterpå se hvor man har løpt og sammenligne med hvor andre har løpt. Morsom og lærerikt!

# Cor-O-na Vårløp arrangørinstruks

Oppdatert 2020-05-02

## Løpsleder

- Løpsleder koordinerer oppgavene i samarbeid med løypelegger. Utsetting og inntaking av poster, samt andre oppgaver, fordeles på oppsatt mannskap.

## Løypelegging:

- Følgende løyper legges: N1, C2, C5, B3, A4 og A6.
- Se arrangørinstruks for O-sjuer for generelle retningslinjer.
- Ettersom folk starter til forskjellig tidspunkt er man mer fleksibel på valg av start og mål, men det bør være plass til minst 10 biler på parkeringen.
- Unngå lang avstand fra parkering til start! Tenk på de minste! Lag gjerne egen start for B3, A4 og A6.
- Løypefiler sendes i god tid til Lars Skjeset for kvalitetskontroll av N og C løype.
- Endelige løypefiler sendes til Lars minst en uke før. Lars legger ut kart på eventor, usynlig-O og Livelox.

## Annonsering

- Ukas løp annonseres senest søndag kveld på Frols hjemmeside og facebook. Spør forrige arrangør eller noen i arrangementskomiteen om brukernavn og passord for hjemmeside. Følgende informasjon skal være med hver uke:
  - o **Smittervernregler skal overholdes!**
    - Generelle retningslinjer fra helsemyndighetene skal respekteres.
    - Postflagg og nummerlapper skal ikke berøres.
    - Hold alltid minst 2 meter avstand til andre. Familier kan gå/løpe sammen.
  - o Informasjon om sted og hvordan man finner fram til parkering og start
  - o Tidspunkt: Mandag kl 18 til torsdag kl 20.
  - o Registrering: Oppfordrer alle til å legge inn kommentar med navn og løypenavn etter man har løpt. Deltakelse er gratis for alle.
  - o Enkel premiering på slutten av sesongen til alle barn som har deltatt
  - o Alle printer kart selv. Link til Eventor hvor kartfiler ligger. Dersom noen ikke har tilgang på printer kan Lars Skjeset kontaktes. Lars kan også kontaktes dersom man trenger plastlomme. Bruk samme plastlomme flere ganger!

## Merking til parkering

- Det bør merkes til parkering dersom man anser det som nødvendig

## Merking til start

- Postflagg henges på start. Skilt med «Start» settes opp. Merk til start med plastband dersom man anser det som nødvendig.

## Merking av poster

- Alle poster markeres med postflagg og nummerlapp som stemmer med postkode. Koden må være lett synlig uten at man trenger å berøre koden og postflagget. Det skal brukes samme postkoder som på klubbens EKT-enheter.
- Mål markeres med postflagg og målskilt
- Uthenging av poster kan starte søndag ettermiddag og alle poster må være hengt ut senest kl 18 mandag
- Torsdag kl 20 kan man begynne å ta inn poster. Senest fredag skal postene være tørket og hengt i bua.
- Postene skal altså henge urørt i bua fra fredag til søndag for å redusere smitterisiko