



## **IL Gular inviterer til KM mellomdistanse Hordaland, med innlagt HOK-ranking 1/2020, Eikanger 16 mai 2020**

**Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veiledning for Arrangement i perioden 7/5 – 15/6 «gradvis gjenåpning av orienteringssporten,» datert 4. mai 2020. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.**

### **NoF's veiledning -- Folkehelseinstituttets anbefalinger - risikogrupper**

**FRAMMØTE:** Norhordaland Næringspark, Torvhusmyrane 6, Eikangevåg, GPS 60.6127, 5.4015. Forenklet samlingsplass uten fasiliteter (salg, toalett). God plass på parkering og ingen parkeringsavgift. Alle deltakere pålegges å ta med eget vann/klut til vasking etter målpassering. Eget drikke/mat må eventuelt også medbringes.

**PÅMELDING:** På Eventor senest torsdag 14. mai kl 21.00 Ingen etterpåmelding etter fristen, verken på Eventor eller på samlingsplass. Påmeldingsavgift: Deltakere opp til 17 år: 50 kr, deltakere over 17 år: 100 kr.

**START/MÅL:** Første start kl 13.00, Maksimalt 5 min å gå til start. Mål ved samlingsplass. Arrangøren vil i PM 15 mai oppgi klubbvise fremmøtetider og seneste tillatte avreise tid fra samlingsplass vil være 90 minutter etter fremmøte. Klubbvise starttider vil være tilpasset fremmøtetidspunkt og slik at NOF sin veiledning overholdes. Nybegynnere som trenger følge / instruksjon tillates bare om det gjøres av person som nybegynneren bor sammen med. Nybegynnerløype kommer på Eventor 15/5 og utdeles på start. Ingen småtroll!

Ved start og mål skal alle foreta håndvask. Alle deltakere anmodes om å oppholde seg på samlingsplass kortest mulig tid og i henhold til veiledningen. Gular har oppnevnt Marian Kjellebold til smittevernansvarlig (tel 408 54 582). Alle deltakere må rette seg etter eventuelle instruksjoner fra henne, før under og etter løpet. Ta også kontakt med henne om du eller noen rundt deg mistenkes å ha blitt syk i løpet av tiden du deltar på løpet.

**KART/TERRENG:** Eikanger (2019), Målestokk 1:7500, 5 m ekvidistanse Laserutskrift på godkjent svensk skriver (GMOK). Varierende lettløpt og stifylt vestlandsterreng for de korteste løypene. Kupert i midtre deler av de lengste løypene, med innslag av et område med noe nedsatt løpbarhet (hogstfelt).

**KVITTERING/POSTBESKRIVELSER:** EKT. Postbeskrivelser på forhåndspreparert kart. Det blir ingen brikkeleie eller løse postbeskrivelser på start, også grunnet NoF's retningslinjer.

**RESULTATER/PREMIERING:** Klassevise resultater kommer på Eventor i løpet av kvelden 16. mai. Om situasjonen tillater vil Gular avholde premieutdeling for deltakerne i aldersbestemte klasser på et seinere arrangement i 2020 (Geilo 2 dagers 20-21 juni eller til høsten)

LØYPER (Mellomdistanse):

Løype	Nivå	Lengde (km)	Klasser	Antatt vinnertid (min)
1	A	4.2	H17	30-32
2	A	3.6	D17, H15-16, H50, H17AK	26-32
3	A	2.8	D15-16, D50, D17AK, H70	24-30
4	B	2.6	D13-14, H13-14, D70, D/H10-16B D/H17-B	22-30
5	C	2.2	D11-12, H11-12, D/H10-16C og D/H17-C	20-25
6	N	1.8	D/H10N, D/H11- 16N, D/H17N	15-20

**Alle ønskes varmt velkommen til våren 2020's første orienteringskonkurranse. For at det ikke skal bli den siste bes alle deltakere lese NOF regelverket grundig en ekstra gang!**