

PM - Lille Gromløpet Ungdom 2020

Flex-o-løp lørdag 9. mai 2020

Arrangør: Lillomarka O-lag

LØPET ER KUN ÅPENT FOR UNGDOMSLØPERE MELLOM 13-16 ÅR FRA KLUBBER I AKERSHUS OG OSLO O-KRETS.

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

NB! Løperne tar med eget vann til både drikke og vask med våtklut.

Dette er et forenklet arrangement tilpasset koronarestriksjonene og ønske om inntil 45 deltakere (og færrest mulig arrangører). Det er ingen oppslagstavle, all info er på nett. Det er ingen resultatservice på samlingsplass, resultater kommer på nett.

Med et krav om maks 50 personer på arrangementet prioriterer vi ungdomsløpere. Vi har derfor redusert antall arrangører til 5 stk og har dermed 45 startplasser i hver klasse! Og den observante leseren ser da at det heller ikke er plass til foresatte og søsken, så man må droppe av ungdommen ved parkeringen og ta seg en tur i skogen i mellomtiden (utenfor løpsterenget).

Viktigste regel er å holde avstand til dine venner både på samlingsplass og i o-løypa.

Det er fire ulike løp med to timers mellomrom. Klokkeslett kan bli endret avhengig av antall påmeldte. Deltakerne kan ikke ankomme samlingsplass før sin slot, og må ha forlatt samlingsplass innen utgangen av sloten. Kom derfor ferdig skiftet til samlingsplass, slik at du kan gå rett til start.

Startlister vil være klare senest fredag.

Det vil være Emit touch free brikker. Så man skal ikke komme nær eller ta på posten. Brikken registrerer stempling fra 20-50 cm unna enheten.

Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale o-løp med begrenset deltakelse» som er laget av Norges Orienteringsforbund.

Samlingsplass: Bueskytterbanen, Solemskogen (se arenakart nederst).

Parkering: Offentlig parkering på Solemskogen, derfra 100 meter å gå.
Hvis parkeringen er full vil biler bli vist inn til Linderudkollen parkering. Derfra 500 meter å gå.

Offentlig transport: Vi anbefaler deltakerne om å bli kjørt i privatbiler eller sykle til arrangementet.

Start:

H15-16 slot samlingsplass 09.00 – 11.00. Start fra 09.20 – 10.05

H13-14, H13-16C slot samlingsplass 11.00 – 13.00. Start fra 11.20 – 12.05

D15-16, D13-14, D13-16C slot samlingsplass 13.00 – 15.00. Start fra 13.20 – 14.05

Det er merket 600 meter til start nordover fra samlingsplass.

Løypelengder:

H15-16 – 3,3 km

H13-14 – 2,3 km

D15-16 – 2,9 km

D13-14 – 2,3 km

H13-16C – 1,6 km

D13-16C – 1,6 km

Startprosedyre: Kun én løper starter per minutt.

Kartet legges ut av startfunksjonær med plasthansker og tas i startøyeblikket.

Mål Stempling på mållinjen. Gå rolig frem og les av brikken..

Stemplingssystem: Vi bruker Emit touch free stempling, så meld deg på med din emiTag brikke. Det er selvbetjening av opphengte leiebrikker på samlingsplass.

Det vil bli satt opp en touch free enhet på samlingsplass for testing av brikken. Hvis brikken ikke virker kan du få ny leiebrikke ved henvendelse til mål.

Kart: Store Gryta, 1:10000, ISOM 2019, synfart av Kjell Rønneberg og Hallvard Fjær

Terreng: Kupert barskogterreng med jevnt over god sikt. Noen stier i området.

Premiering: Alle får premie ved målgang, selvbetjening fra bord, ta en premie.

Toalett: Det er ikke toalett på arrangementet. Pass på og gjør fra deg hjemme før avreise.

Sanitet/førstehjelp: Det vil være lege tilstede ved arrangementet og enkelt førstehjelpsutstyr vil kunne deles ut, og råd om bruk av dette gis ved behov. Men med mindre det står om liv eller helse, vil sykdom/skade med behov for undersøkelse eller behandling som krever nærkontakt bli henvist til legevakt.

Vann: Vi ber deltakerne ta med eget vann for vask med våtklut og egen drikke.

Løpsleder: Assaf Bar-Nathan

Løypelegger: Mathias Benjaminsen

Informasjon: Vidar Benjaminsen, mob: 93 20 47 90, e-post: b-sats@online.no

PS! Postskjermene vil bli stående ute hele uken etter løpet. Kart blir lagt ut i Eventor og kan printes ut slik at man kan ta seg en skogstur på egen hånd. Følg retningslinjene for smittevern og hold avstand til andre løpere.

Arenaskisse:

