



PM – Nærløpskarusellen Tirsdag 12. mai 2020 - Hellvik skole

Parkering Samlingsplass

Hellvik skole, Sletteveien 29, 4375 HELLVIK

Parkering og samlingsplass ved Hellvik bedehus. Merket fra kryss Fv44 – Sletteveien. Skilt i veikryss merket Hellvikshallen.



Start/løyper

Det er 2 starter, en for løype 1 og 2 og en for løype 3, 4 og 5.

Fleksistart, men klubbene er tildelt startintervaller som vi henstiller alle til å prøve å oppfylle!

- Egersund kl 16:30 – 17:00
- Ganddal og Stavanger kl 17:00 – 18:00
- Sandnes, Egersund og Ålgård – 18:00 – 19:00
- Bedriftsløpere og andre kan starte i hele intervallet.

Nivå	Løype	Lengde (km)	Klasser
A	1	3,8	D/H 17-59
A	2	3,0	D/H over 59, D/H 15-16, A-Åpen
B	3	2,2	D/H 13-14, B-åpen
C	4	1,7	D/H10, D/H 11-12, C-åpen
N	5	1,4	HN, DN

Det er løse postbeskrivelse.

Påmelding	Alle benytter Eventor, for påmelding som må gjøres senest kvelden før løpet. Det vil dessverre <u>ikke</u> være anledning til direktestart på samlingsplass!
Terreng	Varierende terreng Det vil for de fleste løypene være åpne lettløpte gras- og lyngområder, gater/veier i områder med bolighus og skole. Underlag gras, lyng/småkratt, stier, grus og asfalt.
Antrekk/sko	Heldekkende antrekk. Anbefaler o-sko med knotter eller joggesko med godt grep.
Toalett	Det vil ikke være tilgang til toalett på samlingsplassen.

Smittevernregler

NOF har utgitt veileder som finnes her:

http://orientering.no/media/filer_public/37/55/37556a8a-5215-4d8f-9ea3-c37b242d9daf/veileder_for_lokale_o-lop_med_med_begrenset_deltagelse.pdf

Oppsummert gjelder følgende for deltakere:

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.
- Det kan maksimalt være 50 personer samtidig på samlingsplass. Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Det skal ikke starte mer enn 3 løpere pr minutt og avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
- Det skal ikke deles ut strekktidlapper!
- Det skal ikke være løperdrikke eller kiosk så alle må ta med egen mat og drikke.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk.
- Følg anvisning om startintervall
- Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås
- Det skal være mulig å spritvaske hender og brikke før avlesing. Ved skitne hender må de først vaskes med vann.
- Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt.