

Nydalens SK inviterer til Barlindkohorten 2020

Søndag 24. mai 2020

Arrangør: Nydalens SK

LØPET ER KUN ÅPENT FOR UNGDOMMER (13-16), JUNIORER OG «AKTIVE D/H21 LØPERE» 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.

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene.

Dette er et forenklet arrangement tilpasset koronarestriksjonene og ønske om inntil 50 deltakere på samlingsplass (og færrest mulig arrangører, ca. 5 stk). 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 samtidig prioriterer vi løperne. Det er 50 Startplasser i hver slot! Det er ikke plass til foresatte og søsken på samlingsplass, så løpere som blir kjørt må bli droppet av på Greveveien ved Sandermosen stasjon. Det anbefales at foresatte og søsken imellomtiden tar seg en tur i vakre Maridalsalpene (parkering Movassbekken eller Skar). På østsiden av jernbanen har foresatte kun lov til å følge skogsbilveier.

Viktigste regel er å holde avstand til dine venner. Det er en forutsetning at dette følges både på samlingsplass og i o-løypa. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Det vil være en smitteversansvarlig tilstede som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt

Antall slotter, og klokkeslett for din slot, er avhengig av antall påmeldte. Det blir endelig bestemt er etter at påmeldingsfristen har gått ut. Hver slot har en varighet på 2 timer.

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 22. mai.

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 12 mai», laget av Norges Orienteringsforbund. Se også folkehelseinstituttets veileder for idrett:

<https://www.fhi.no/nyheter/2020/veileder-for-idrett/>

Samlingsplass: I skogen 200 meter fra Sandermosen stasjon. Merket fra krysset inn til stasjonen fra Greveveien. Slipp av deltagere i Greveveien. Ikke kjør inn til stasjonen. MERK. Gjøvikbanen må krysses på vei til samlingsplass. Det er kun lov til å krysse jernbanen ved planovergangen. Vis aktsomhet.

Parkering: Det vil ikke være egen parkering tilknyttet arrangementet. Det er muligheter for offentlig parkering langs Greveveien. Det er muligheter for parkering ved Movassbekken.

Offentlig transport: Vi anbefaler deltakerne om å bruke privatbiler eller sykle til arrangementet.

Klasser og starttider

D17- Slot 1. Samlingsplass 09.00 – 11.00. Start fra 09.21 - 10.56

H17-Slot 2. Samlingsplass 11.00 – 13.00. Start fra 11.21 – 12.05

D13-16C, D 13-14, H13-16C, H13-14– Slot 3. Samlingsplass 13.00 – 15.00. Start fra 13.21 – 14.06

D 15 – 16 Slot 4. Samlingsplass 15.00 – 17.00. Start fra 15.21 – 15.48

H15-16 – Slot 5. Samlingsplass 17.00 – 19.00. Start fra 17.21 – 17.51

Løypelengder:

D17: A, 4km

D15-16: A, 3.2km

D13-14: B, 2.5km

D13-16C: C, 2km

H17: A, 4.5km

H15-16: A, 3.5km

H13-14: B, 2.7km

H13-16C: C, 2km

Løypelengde vil bli endret noe etter at løypeleggeren har funnet de fine traséene.

Ikke legg ut kart på kartarkiv eller lignende før alle klasser har løpt.

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. Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr. 30,-. Det er selvbetjening av opphengte brikker på samlingsplass.

Påmelding: Kun i Eventor. Påmeldingsfrist er onsdag 20. mai kl.23:59. Startkontingent kr. 150,-. Klubbene blir fakturert i etterkant. Ingen påmelding på arena.

Kart: Barlindåsen, 1:10000. Nyere hogst er lagt inn. Skogen gror. Løypelegger vil sjekke traseer for kontroll av kartet.

Terreng: Kupert barskogterreng med jevnt over god sikt, men også steder man overraskende nok ikke har så god sikt. Noen stier i området.

Premiering: Ungdommene får premie ved målgang, selvbetjening fra bord, ta en premie. 3 beste i D/H17 vil motta et gavekort i posten.

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

Sanitet/førstehjelp: 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: Knut Aalde

Løypelegger: Beat Roth

Informasjon: Knut Aalde, mob: 90 20 49 18, e-post: knutaalde@gmail.com