**Velkommen til NØK-karusell løp 2**

**NB!**

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere løp, heller ikke ved milde symptomer. Det samme gjelder også personer i karantene eller isolasjon**.**

**1m avstand!**

**God håndhygiene!**

**Ikke ta i ansiktet!**

**Kom, løp, dra!**

NØK-karusell 2020 - del 1

Løp 1 Onsdag 20. mai - Røros IL

Løp 2 Onsdag 27. mai - Tynset IF

Løp 3 Onsdag 3. juni - Vingelen IL

**TYNSET IF, orientering - RIPAN**

**Løyper:**

N-løype ca 1,5 km – Nivå C

Kort løype ca 2,5 km – Nivå B

Mellomlang løype ca 4,0 km – Nivå A

Lang løype ca 5,5 km – Nivå A

**Klasser:**

Det konkurreres ikke i aldersklasser men i N-løype, D/H kort, D/H mellom, D/H lang.

**Arena:** Tron Ungdomssenter, Tylldalskjølen. **Kart:** Ripan, 1:10 000.

**Start:**

Treningsløp for klubbløpere arrangeres med fristart kl. 17.00 – 18.30.

Øvrige nord-østerdalsløpere har fristart kl. 18.30 – 20.00.

**Påmelding:**

Påmelding for karusellen må skje via Eventor senest kvelden før arrangementet.

Max antall deltakere er 50. Dersom «overpåmelding» skal eldre løpere vike plass for

de yngste. Direktepåmelding godtas ikke. Da henvises løperne til arrangørens treningsløp-

opplegg samme dag.

**Veileder Covid - NØK-karusell 2020**

Løpene arrangeres i tråd med NOF’s veileder mht. Korona-restriksjonene. Max 50 personer til stede. Alle skal holde min. 1 meter avstand til andre. Tilskuere tillates ikke. Startbukk, målbukk og arrangørbord plasseres i god avstand fra hverandre. Poster/skjermer og stemplingsenheter settes ut som normalt. Alle stemplingsbukker rengjøres ved utplassering og etter løpet. Det settes opp et eget bord før start og mellom målpost og arrangørbord/avlesning for spritvask av hender og brikke. Det brukes kun ferdige trykte kart. Arrangør deler ut alle kart med gummihansker. Løpere tar selv med seg sin egen plastmappe. Evt. låne-løperbrikker spritvaskes før utdeling. Det serveres ingen drikke eller annen servering. Løpere tar med egen drikke og eventuelt vann til vask (våtklutmetoden). Det deles IKKE ut strekktidslapper. Husk! Etter løpet skal vi IKKE stå tett sammen og diskutere kart og veivalg. **Avstandsregel gjelder her også.** Resultater offentliggjøres i etterkant av løpet på Eventor.