

# MINI-KVM 2020 - UNGDOMSKLASSER 7. JUNI
# ÅPNINGSLØP I TRIMTEX CUP 2020

**Oppsal Orientering inviterer til en nedskalert versjon av Knut Valstads Minneløp - over to dager, lørdag 6. juni og søndag 7. juni. Løpene arrangeres som flere løp med inntil 45 deltagere. Distansen blir "forkortet langdistanse" for å sikre at vi får løperne gjennom innenfor de oppsatte tidsrammene.**
**Det blir junior/senior på lørdag og ungdomsklasser på søndag.**

**Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veiledning for Arrangement i perioden 7/5 – 15/6 «gradvis gjenåpning av orienteringssporten» oppdatert 20. mai 2020. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.**
**NOFs veileder**

**Arena begge dager:** Fjellstadbakken, ca 15 minutter å gå fra parkering, veibeskrivelse kommer i PM
**Kart:** Skullerudåsen, utgitt 2019. Målestokk 1:10000.
**Terreng:** Løpene går i klassisk østmarksterreng som er dominert av nydelige, åpne fururabber og krydret med krevende skråli. Jevnt over meget god løpbarhet. Relativt stirikt nærmest arena, endel terrengsykkelstier i hele løpsområdet.

***Klasser og løyper:***

| | |
|---|---|
| D13-14 | 3,4 km |
| H13-14 | 3,6 km |
| D13-16C | 2,8 km |
| H13-16C | 2,8 km |
| D15-16 | 4,0 km |
| H15-16 | 4,9 km |

Det kan bli mindre endringer i de endelige løypelengdene.

Løpet er første løp i Trimtex Cup 2020 for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16.
Løpene gjennomføres noe forenklet i forhold til tidligere utgitte retningslinjer for Trimtex-cup 2020.

**Påmelding:** I eventor innen onsdag 3.juni kl 2359. Påmeldingsavgift faktureres klubbene i etterkant. Løpet er åpent for løpere fra Akershus og Oslo orienteringskrets, og for løpere fra andre kretser bosatt i Akershus og Oslo. Arrangør forbeholder seg retten til å slå sammen klasser med få deltagere.

**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.**

Dette er et **forenklet arrangement** tilpasset NOFs veiledning for arrangement i gjenåpningsperioden. Det kan **maksimalt være 50 personer på samlingsplass samtidig**. Løpere vil bli prioritert, og arrangementsstaben er derfor liten.
Foreldre og støtteapparat anbefales en treningstur på Dalsåsen, mellom Skullerudstua og Grønmo, som ligger i kort avstand fra aktuelle parkeringsplasser. Utover dette er det kun tillatt å bevege seg på grusveiene i terrenget for ikke-løpere.
De påmeldte deles inn klassevis i tidsvinduer på 2 timer. Nærmere info om rekkefølgen for klassene kommer i PM etter at påmeldingen er stengt.

**Etteranmelding** fram til torsdag 4. juni kl 1800 eller så lenge det er ledig plass i startpuljene. Ingen etteranmelding på arena.
Det brukes ordinære emit-brikker i løpet. Det vil ikke være leiebrikker på arena.

**Smittevern:** Den viktigste regelen 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 smittevernansvarlig tilstede som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt.

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

**Sanitet/førstehjelp:** Det vil være lege til stede, men ikke sanitetstjeneste utover enkel førstehjelp.

**Toaletter:** Det er ikke toalett på arrangementet. Pass på å gjøre det hjemme før avreise.

**Løypelegger:** Morten Mosland.

**Løpsleder/spørsmål om arrangementet**: Eilert Aamodt tlf 95221963

**Parkering begge dager:** Utfartsparkering, enten ved Skullerud skole eller Skullerudstua. Mellom 1400 og 1700 m å gå til arena, til tider bratt motbakke. Sykkel anbefales!

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet **KAN** bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene om smittespredningssituasjonen skulle endres.

**VELKOMMEN TIL ORIENTERINGSLØP I ØSTMARKA!**