

PM - 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.

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

Dette er et forenklet arrangement tilpasset koronarestriksjonene og med inntil 50 personer samlet på samlingsplass, inkludert 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 samlingsplass samtidig prioriterer vi løperne, og arrangørstaben vil være minimal. 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 kan anbefales at foresatte og søsken imellomtiden tar seg en tur i vakre Maridalsalpene (parkering Movassbekken eller Skar). Eller prøver seg i det krevende terrenget mellom Sandermosen og Hammeren (kart kan lastes ned, poster henger ute). 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

Hver kohort har en varighet på 2 timer. Deltakerne kan ikke ankomme samlingsplass før sin kohort, og må ha forlatt samlingsplass innen utgangen av kohorten. Kom derfor ferdig skiftet til samlingsplass, slik at du kan gå rett til start.

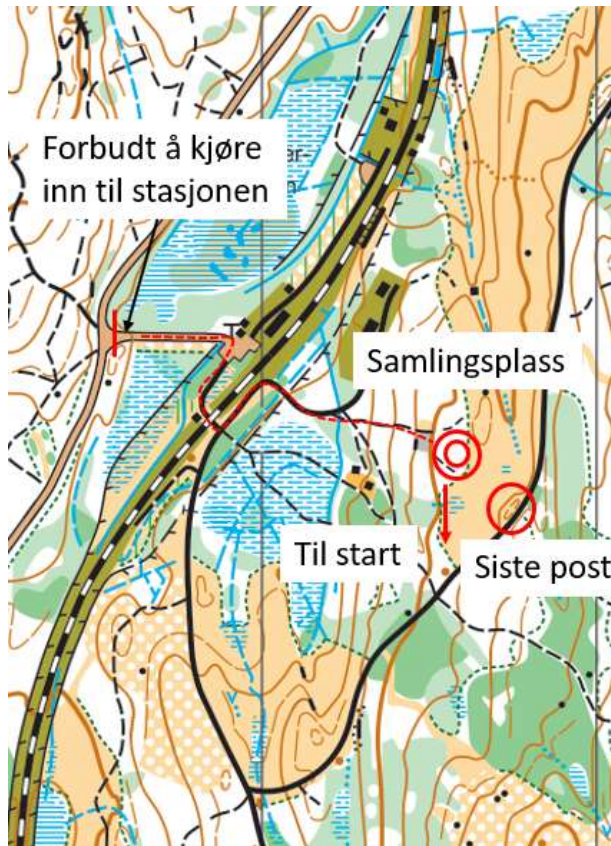
Startlister vil være klare senest fredag 22. mai.

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 deltagerne 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 også muligheter for parkering ved Mobekken P-plass ca. 1,5 km nord for Sandermosen.

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

Start:

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

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

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

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

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

Det er merket ca. 500 meter til start.

Løypelengder:

D17:	A	3,9 km
D15-16:	A	3,3 km
D13-14:	B	2,4 km
D13-16C:	C	2,1 km

H17:	A	5,1 km
H15-16:	A	3,7 km
H13-14:	B	2,4 km
H13-16C:	C	2,1 km

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

Startprosedyre: Kun én løper starter per minutt. Kart og løse postbeskrivelser 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.

Det vil være muligheter for sjekk på samlingsplass om gamle tags fortsatt fungerer. Meld fra i mål om den ikke fungerer. Arrangør vil ha et begrenset antall tags tilgjengelig for lån ved behov.

Noen av postenhetene blir hengt opp. Merk. Postnummer er bare synlig fra en side.

Kart: Barlindåsen, 1:10000, Delvis revidert 2019. Nyere hogst er lagt inn. Skogen gror.

Terreng: God løpbarhet. Partier preget av villmark veksler med partier med sterkt kultivert skog og større hogst. Noen steder tynningshogst inne i grøntområdene der trær ligger på kryss og tvers, med ekstremt nedsatt framkommelighet.

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: 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: Knut Aalde

Løypelegger: Beat Roth

Smittevernsansvarlig/lege: Mons Løvfald, mob: 90 66 60 79

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

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.