



PM

Trondheim «Open»
23. mai, 2020

Les dette nøye før du starter!

Format

På grunn av COVID-19-reglene, gjennomføres løpet med visse begrensninger. Disse begrensningene er i henhold forbundets veileder og skal forebygge at

- Mer en 50 personer samles til samme tid.
- At smitte ikke overføres via berøring av postenheter og annet utstyr.
- At smitte ikke sprer seg geografisk til nye områder.

Veilederen kan lastes ned fra løpets side på Eventor.

NB! Personer som har selv milde symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta. Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta.

Wing OK vil kun fakturere klubbene for de løperne som starter.

Løpet er åpent primært for løpere som bor i eller nær Trondheim (uavhengig av klubbtilhørighet). Vi tar i mot løpere fra Melhus, Leik, Malvik, Selbu og Stjørdal.

Myndighetene har gjort det klart at dersom man mot formodning ikke skulle klare å overholde de gjeldende regler og anbefalinger, eller at oppmykingen fører til økt smittespredning - vil det kunne føre til gjeninnføring av strengere regler.

Vi arrangerer dermed løpet med følgende format:

- Dette blir et «drive-in» arrangement. Konkurransen gjennomføres etter en *samlebåndsmode*ll der deltagerne kommer, løper og drar hjem med minimum opphold på arena, start og parkering.
- Fra parkering blir det merket direkte til start. Ingen lagspose eller startnummer. Det vil bli tre starter 1,5-2,5 km fra parkering. Se startkart for gangavstander.
- Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang der løperne først skal vaske hender med våtserviett og deretter med håndsprit/antibac.
- Det er 1 km fra mål tilbake til parkering.

- Løpere som er kommet i mål henstilles om å dra så snart som mulig tilbake til parkeringsplass og videre hjem.
- Intet salg, ingen lagstelt, ingen løperdrikke, ingen strekktidskapp, ingen premieutdeling.
- Husk 1 m avstand.
- Det vil ikke være mulig med direktepåmelding eller etteranmelding.
- Følg anvisningene til arrangørene.

Vi gjør også oppmerksom på at arrangementet kan bli avblåst på kort varsel, også mens det pågår, etter pålegg fra løpets smittevernansvarlig, TD eller andre relevante myndigheter.

Oppmøte

Oppmøte blir på parkeringsplassen ved idrettsbygget på Dragvoll.

<https://www.openstreetmap.org/?mlat=63.4062&mlon=10.4700#map=15/63.4062/10.4700>

Deltagere som ankommer i bil anmodes om å bruke annenhver parkeringsplass så lenge det er mulig for å skape mer luft mellom deltagerne.

Sekker og klær kan settes igjen på anvist plass langs parkeringsplassens søndre kant.

Det vil være vakter som vil passe på deltakernes eiendeler.

Det er merket direkte fra parkeringsplassen til startene.

Toalett

Toalettovn vil bli satt opp ved parkeringsplass.

Start

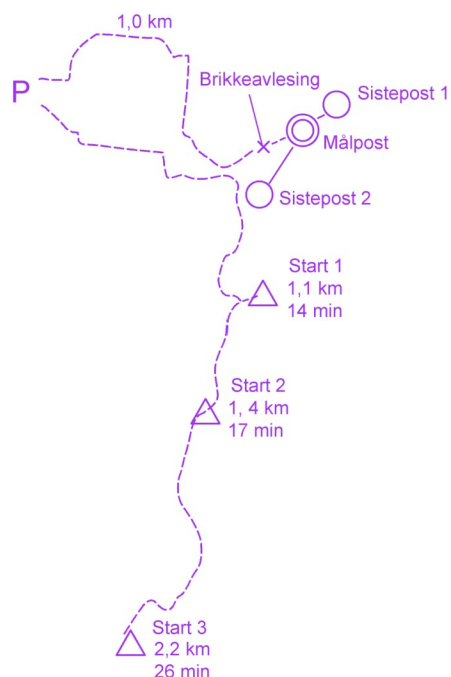
Første start kl 11:00.

Det vil være **tre starter**, avstander og gangtider fremkommer av illustrasjonen til høyre. Hvilke klasser/løyper som har hvilken start fremgår av tabellen nedenfor med oversikt over løyper og klasser. Start 3 vil være på Tømmerholt slik at det er mulig å løpe direkte dit for løpere som bor i nærheten.

Det er opprop 2 minutter før start.

Desinfiseringsstasjon for vask av hender og brikke er etter opprop.

C og N-løypene vil få utlevert kart 1 minutt før start, men disse løypene også legges ut på Eventor dagen før løpet. Øvrige klasser tar kartene i startøyeblikket.



Det vil *ikke* bli tatt med overtrekkstøy fra start tilbake til parkering/mål. Løpere anmodes om å ikke legge igjen tøy på start for å hente dette selv setter løpet.

Klasser og løyper

Løype	Lengde	Nivå	Start	Klasser
A8	5,8 km	A	3	H17-
A7	4,8 km	A	3	D17-, AL-åpen, H40-
A6	3,9 km	A	2	H15-16, H50-, D40-
A5	3,2 km	A	2	D15-16, D50-, AK-åpen
B4	3,0 km	B	1	H13-14, D13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-
C3	2,7 km	C	1	H11-12, D11-12 C-åpen 10-16, C-åpen 17-
N2	2,1 km	N2	1	H9-10, D9-10 N-åpen 10-16, N-åpen 17-
N1	1,7 km	N1	1	N-åpen

Målgang

Etter målgang henvises løperne til en desinfiseringsstasjon. Husk 1 m avstand (det vil være god plass).

Det blir ingen utlevering av strekktidslapper.

Vi ber alle løpere om å dra rett hjem etter løpet. Følg merket løype tilbake til parkeringsplass, 1 km.

Kart og terreng

Kart er utsnitt av Strindamarka. Kartet er revidert 2016 samt at ny hogst ble lagt inn i 2019. Noe kontroll rundt postene er utført.

Terrenget er grovkuppert med dels store høydeforskjeller, samt har et rikt innslag av stier og stedvis tett skog. Generelt fin bunn. Det kan være noen nye stier etter terrengsyklister som ikke står på kartet.

På torsdag før løpet var terrenget så godt som snøfritt, men noen mindre områder med snø må kunne påregnes her og der. Løpbarheten i områder med snø er god.

Resultater

Resultater vil være tilgjengelig online under løpet. Link fra Eventor. Vi legger også ut løypene på LiveLox.

O-utstyr

Offtrack vil ha åpent i sine lokaler 1 time før første start, og ha åpent utover dagen. De har adresse i Vegamot 4B, som bare er et par kilometer fra parkering. Vi henstiller om å holde avstand, og ha planlagt på forhånd hva dere trenger så vi unngår for mange i lokalene samtidig. Det er også begrenset med betjening.

Løpsledelse

Løpsleder	Morten Strand
Løypelegger	Agnar Renolen
TD	Gro Sandstad
Smittevernansvarlig	Andreas Haaland