TRENINGSLØP 25.MAI 2020.

TILLEGG TIL PM

PARKERING

Det er gledelig mange påmeldte til løpet, noe som betyr at vi må ha plass til en god del biler, siden vi ikke kan oppmuntre til samkjøring i disse tider. De fleste må vi få plass til på og ved samlingsplassen i svingen ovenfor Kjerringelva. Kjør forbi samlingsplass og snu i avkjørselen til Brateng, slik at dere kan kjøre inn på parkeringen ovenfra. Det er litt vanskelig å ordne parkeringen her slik at alle kommer ut igjen når de vil, så hvis noen har det veldig travelt med å komme hjem, er det mulig for noen biler å parkere nede ved elva, der Gilbergsrovegen tar av fra fylkesvegen. Tror kanskje det er plass til noen biler ved vegen utover mot Brateng også. (Kommer med en oppdatering om parkeringen på fb, etter befaring i morgen formiddag)

SMITTEVERN

Flg. retningslinjer gjelder:

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjon skal IKKE delta, selv ved milde symptomer
- Både før, under og etter løpet gjelder avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.
- ALLE SKAL medbringe vann til vask av hender etc.
- Arrangøren sørger for nødvendig desinfiseringsmiddel
- Det vil IKKE være løperdrikke på samlingsplass. Deltagerne må selv ta med dette.
- Postenhetene i skogen er rengjort/spritet etter at de er uthengt.

Prosedyre ved utdeling av kart, start, stempling og målgang:

- Kart er pakket ferdig i plastposer. Det finnes IKKE løse postbeskrivelser.
- Løperne i A og B-løypa tar kart i startøyeblikket. Løpere under 17 år i B-løypa som ønsker gjennomgang av løypa på forhånd kan ta kartet før start. Løpere i C og N-løypa kan ta kart ved ankomst samlingsplass.
- Rett før start, skal alle løpere sprite hender og løperbrikke.
- Hvis mulig, prøv å stemple på postene uten å berøre enheten med hendene. (Men ikke påkrevet å fomle i lang tid med dette)
- Forlat posten straks du har stemplet. (Ta hvile-/tenkepausen litt unna posten)
- Ved målgang skal hender å løperbrikke sprites FØR du leser av brikka. Synlig skitt på hender eller brikke MÅ vaskes bort med vann FØR spriting.
- Løperen river selv av lappen med sluttid og strekktider. Ta vare på lappen til arrangøren har noter tid og gjennomført kontroll.
- Husk avstandsregelen på 1 meter også når man diskuterer løpet etter målgang.