PM

Nærløp

Sprint
Tirsdag 2. juni

Fremmøte:
Ganddals klubbhus, Ganddal. Merket fra Jærveien.

Samlingsplass:
På jordet, nedsiden av fotballbanen, 5 min fra parkering. Parkering ved klubbhuset. Forholdsvis stor parkeringsplass, men det forventes stor deltagelse.
Det oppfordres til å kjøre sammen i den grad det er mulig i denne tider.

Start:
5 min. å gå til start fra samlingsplass for alle løyper.

Starttider
17:00 – 18:00 Ganddal IL, Stavanger O-Klubb
18:00 – 19:00 Egersund OK, Sandnes IL og OK Ålgård
Bedriftsløpere kan starte i hele intervallet

Kart:
Ganddal, 1:4000. Sprintnorm
Løyper:

Nivå	Løype	Lengde	Klasser
A	1	3510	D/H 17-59
A	2	2710	D/H over 59, D/H 15-16, A-Åpen
B	3	2050	D/H 13-14, B-Åpen
C	4	1590	D/H 10, D/H 11-12, C-Åpen
Ny	5	920	D/H Ny

Det blir ikke løse postbeskrivelser.

Alle løyper unntatt Ny krysser fv.44 - underganger SKAL brukes

OBS! Enkelte gater har litt biltrafikk - VÆR FORSIKTIG, spesielt ved kryssing av gater

Reglene for sprintløp gjelder - det som på kartet er hagegrønt, markerte hekker og mørkegrønt skal ikke krysses selv om det ser passerbart ut

Knottsko/terrengsko anbefales da alle løyper går i gater med litt innslag av grus/plen.

Småtroll: Nei

Påmelding:
Alle benytter Eventor. Påmelding innen 23:59 kvelden før. Det vil dessverre ikke være mulighet til etteranmelding på samlingsplass.

Startkontingent
Startkontingent: Kr. 30,-. Regning sendes til aktive klubber.
Alle andre betaler med Vipps: **112956**

Toalett:
Ikke tilgang til toaletter på klubbhuset

Løpsleder: Arild Aasheim (92687763)
Løypelegger: Otte Omdal

Smittevernregler:
Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:
• Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.
• Det kan maksimalt være 50 personer samtidig på samlingsplass. Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
• Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
• Det skal ikke starte mer enn 3 løpere pr minutt og avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
• Det skal ikke deles ut strekktidlapper!
• Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk.
• Følg anvisning om startintervall
• Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås
• Det skal være mulig å spritvaske hender og brikke før avlesing.
• Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt.