PM UNGDOMSLØP 4. juni

Orienteringsavdelingen i Sportsklubben Freidig har gleden av å invitere til ungdomsløp fra Ferista/ BSK-hytta. På grunn av smittevernregler med tanke på korona gjelder noen spesielle regler:

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.

Løpet arrangeres med følgende format:
- *Konkurransen gjennomføres med minst mulig opphold på samlingsplass.*
- *Deltakerne er delt i to adskilte puljer. I hver pulje er det maks 50 løpere og ledsagere/ «skygger» (i nybegynnerløypa).*
- *Løpere oppfordres til å komme så nær inntil sin start som mulig, og forlate målområdet så raskt som mulig etter målgang. Foreldre, ledere og sjåfører skal ikke være på samlingsplass.*
- *Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang.*
- *Det er ikke salg, løperdrikke, premieutdeling, etteranmelding, oppslagstavle eller resultater på samlingsplass.*
- *Hold god avstand til andre mennesker, både på parkering, samlingsplass, start, i skogen og ved mål.*
- *Se forøvrig innbydelsen og O-forbundets «Veileder for o-løp med begrenset deltakelse». Begge disse dokumentene finnes i Eventor.*

Parkering er ved BSK-hytta, tett inntil samlingsplass.

Kartet
Utsnitt av Freidig sin kartbase Bymarka nord. Målestokk 1:10.000, ekvidistanse 5 meter.
Løpskart deles ut ved inngang til samlingsplass, til alle klasser utenom H/D13-14, H/D15-16 og B-åpen 13-16.

Om løyper og terreng
Det er noe snø igjen i øverste del av terrenget.
Flere løyper passerer en rasteplass med krakker og bålplass som ikke er avmerket på kartet.
På vei til siste post vil mange løpe langs en rulleskiløype. Hold til høyre. Dette er delvis markert med kjegler.

Klasser og løyper

Klasser	**Ca løypelengde og nivå**
N2-åpen 11-16	1,8 km, N-nivå
D 11-12, H 11-12, C-åpen 11-16	2,5 km, C-nivå
D 13-14, H 13-14, B-åpen 13-16	3,2 km, B-nivå
D 15-16	3,5 km, A-nivå
H 15-16	4,2 km, A-nivå

Start
Første start i pulje 1 er kl. 17:00. Første start i pulje 2 er 18:30. Det er ca 15 minutter å gå til start, mye i oppoverbakke. Følg merkebånd tilbake over P-plassen og opp lysløypa.

Alle skal vaske hendene sine og brikken sin før den legges på første gang. Våtservietter og håndsprit finnes ved inngang til startbåsene.

Det er opprop og startregistrering av brikke 3 min før start.

Kart til eventuelle ledsagere i N2-åpen 11-16 leveres ut sammen med løperens kart ved samlingsplass.
H/D 13-14, H/D 15-16, B-åpen 13-16 får kartet ett minutt før start. Kartene for løperne i alle øvrige klasser blir delt ut ved samlingsplass. N- og C- løypa legges også ut i Eventor på forhånd.

Spesielle regler for H/D15-16: Alle løpere skal bære startnummer som finnes ved start. Ta med egne sikkerhetsnåler. Løperne i disse to klassene skal også løpe med emiTag, i tillegg til o-brikken sin. De som ikke har egen emiTag, får utdelt dette på start.

Løse postbeskrivelser deles ikke ut. De ligger i Eventor og kan skrives ut på forhånd av hver enkelt løper.

Vennligst kontroller startlistene som blir lagt ut i Eventor og sjekk brikkenummere. Endringer etter påmeldingsfrist, som brikkenummer og forfall, kan sendes til Pål Kittilsen (se kontaktinfo under).

Mål
Det er eget innløp/ mål for H/D15-16. Se skilting. Tiden tas ved kryssing av mållinje. Øvrige klasser har stempling på mållinje.

Alle skal vaske hendene sine og brikken sin før avlesning av brikke. Vann og håndsprit finnes mellom mål og brikkeavlesning.

Resultater publiseres fortløpende på https://liveres.freidig.idrett.no. Etter løpet kommer resultater og strekktider på Eventor. Det deles ikke ut premier.

Løpsleder:	Grete Berge Owren (tlf 92618199)
Løypelegger:	Kristian Fredrik Lynum og Mats Eidsmo
Intern kontrollør:	Mari Angell-Petersen
Påmelding/tidtaking:	Pål Kittilsen (pal.kittilsen@gmail.com / 95745855)

Vi ønsker alle lykke til og god tur i skogen!

Siden vi har måttet begrense deltakelsen, vil løypene (postflaggene) stå ute fredag og lørdag etter løpet. A- og B- løypene legges i Eventor torsdag kveld.