



PM



Trøsken IL ønsker velkommen til

Ungdomsløp 2

Lørdag 13.juni 2020

Viktig! På grunn av de spesielle omstendighetene i forbindelse med Covid-19 epidemien, vil løpet arrangeres i.h.t. retningslinjer gitt av staten og veiledning fra NOF. Dette finnes tilgjengelig under arrangement info i Eventor. Alle må følge anviste retningslinjer på arena og ved start. Det er oppnevnt en egen smittevernsansvarlig for arrangementet som vil fungerer som anviser og kontrollør under løpet.

Fremmøte: Harehjellhytta, merket fra rv. 114 mot Slangsvold ved Trøsken Bro

Parkering: På P-plass ved Harehjellhytta

Påmelding: Er stengt pga. koronasituasjonen er det kun forhåndspåmelding

Lagsposere: Deles ut på arena med kart til løpere opp til 12 år, startliste og PM. NB! Back-up lapper fås ved start.

Kart: Utsnitt av Kjerringåsen 1:7500, 5 m ekv. Revisjoner i forbindelse med arrangementet.

Klasser og løypelengder:

Klasser	1.etappe	Målestokk	Nivå
D/H17-20	4,2km	1:7 500	A
D/H15-16	3,6km	1:7 500	A
D/H13-14	2,3km	1:7 500	B
D/H10-20U	1,8km	1:7 500	C
D/H11-12	1,5km	1:7 500	C
D/H9-10	1,4km	1:7 500	N
N-åpen	1,4km	1:7 500	N

Start: Første start kl. 11.00. Alle har starttid. Sortert klubbvis. Ingen løse postbeskrivelser

Terreng: Løypene går i kupert Østfoldterreng med noe tynningshogst.

Tidtaking: Emit benyttes. Klubbene selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Vask: Våtklutmetoden, toalett på arena

Premiering: Senere

Småtroll/ barnepark: Nei

Salg: Nei

Løpsleder: Bodil Berby og Erik Langsæter

Løypelegger: Finn Henry Lillestrand

Fra veileder og koronavettregler nevnes spesielt følgende: 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. • Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig. Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. • Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. Ta med egen drikkeflaske. • Rutiner på start: o Husk avstandsregel ved venting på start. o Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene. • Rutiner i mål: o Etter målstempling skal alle spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing. o Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene. • Etter løpet: o Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

Velkommen