PM for Klubbmesterskap Sprint 2020

Fjorårets vinnere, Ingeborg og Ludvig, ønsker velkommen til det tradisjonsrike sprint mesterskapet fra Badeodden ved Nøklevann.

Løpet vil bli avholdt i henhold til gjeldende smittevernregler (per 15/6). Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger (NOF Veileder)

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.

Når: Tirsdag 16. juni fra kl.18:00

Samlingsplass: Badeodden ved Nøklevann

Adkomst/parkering: Parkeringsmuligheter ved Haraløkka (kan være fullt). 10 min å gå. Det anbefales å sykle.

Kart: Ulsrudvann. Målestokk 1:5000

Start: Ved samlingsplass.

Startordning:

- Fri start for N/C-løyper mellom kl.18:00-18:20.
- Prologstart Herrer fra 18:15:00. (se startliste på Eventor). 30 sek startintervall
- Prologstart Damer fra 18:15:15 (se startliste på Eventor). 30 sek startintervall
- Start FINALE ca.19:15 (nærmere opplysninger etter prologen)

Løyper:

- 1,5 km N-løype
- 1,5 km C-løype
- 1,6 km Prolog for Herrer/Damer
- 2,6 km Finale for Herrer/Damer

Stemplingssystem: Det brukes ordinære emit-brikker i løpet. Det finnes et lite utvalg lånebrikker for de som ikke har. Alle brikker skal desinfiseres ved start og ved målgang (se punkt under).

Koronatilpasset start og målprosedyre:

- **Før start:** Vask hender og brikke med antibac
- **Ved målgang:** Vask hendene med såpe + hender og brikke med antibac

Resultatlister: Endelige resultater publiseres i Eventor etter arrangementet. Link til liveresultater (Prolog/C/N) hvis teknikken fungerer (se Eventor).

Direkterapport: Under planlegging, følg i så fall "Oppsal Orientering" på Facebook.

Sanitet/førstehjelp: Ikke sanitetstjeneste utover enkel førstehjelp (plaster/ispose).

Løperdrikke: Ta med selv. Det blir varmt, så husk nok drikke

Vaskemetode: Våtklut, eller bad i Nøklevann

Toaletter: Det er ikke toalett på arrangementet. Pass på å gjøre det hjemme før avreise.

Smittevern: Den viktigste regelen er å holde avstand til dine venner. Det er en forutsetning at dette følges både på arenaen og i o-løypa. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

Løpsledere: Ingeborg Roll Mosland og Ludvig Rødnes (919 96 047)

VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP!