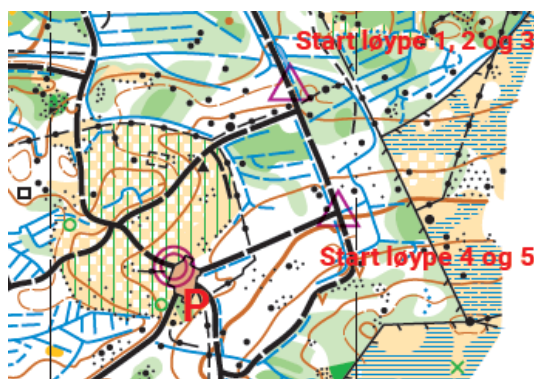


PM



Ungdomscup/klubbkamp Sveineskogen tysdag 23. juni 2020

- Frammøte:** Parkering er i skogen og på nabogard (Årdal 50), følg anvisning frå parkeringsvakter. Merka frå fv504, indre veg mellom Nærbø og Varhaug.
- Samlingsplass:** Open plass midt i skogen.
- Kart:** Sveineskogen, nytt 2020
Målestokk for alle løypene 1:5000
Ekvidistanse 5 m
- Terreng:** Skog med grusvegar. Langløypa går også ut i terrenget utanom skogen.
Det har kome ein ny gapahuk på samlingsplass (ikkje på kartet).
- Start:** Fleksistart , men venleg følg startintervall for din klubb for å unngå for mange på samlingsplass. Det er ein start for løype 1-3, og ein for løype 4-5.
Gaddal og Stavanger kl 17.00 - 18.00
Sandnes, Egersund og Ålgård kl. 18.00-19.00
Bedriftsløparar og andre kan starta heile intervallet



- Påmelding:** Alle må melda seg på i Eventor, seinast kvelden før. Det er diverre ikkje mogleg med direktestart frå samlingsplass.
- Startkontingent:** Kr. 30. Rekning til aktive klubbar, andre betaler med Vipps 101769.

Løyper:

Løype	Nivå	Klassar	Lengde	Postar
1	A	D/H17-59	4,3 km	17
2	A	D/H 15-16, D/H 60-, A open	3,1 km	13
3	B	D/H 13-14, B open	2,5 km	11
4	C	D/H 10,D/H 11-12, C open	2 km	10
5	N	D/H ny	1,5 km	9

Løypeleggjar /løpsleiar:

Inger Skretting Opstad tlf 997 93 721



**Smittevernreglar frå
NOF:**

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon

For deltagere:

- 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.
- Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.
- Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering.
- Ta med egen drikkeflaske.

Rutiner på start:

- Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.
- Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål:

- Etter målstempling skal det være mulig å spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing – husk avstand ved eventuell kø ved avlesing.
- Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.
- Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.

Etter løpet:

- 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.

Vel møtt i Sveineskogen til nytt kart frå 2020!