



Innbydelse Sommerløpet 4.juli 2020

Frol inviterer til et enkelt orienteringsløp som også er åpent for løpere fra andre kretser.

På grunn av COVID-19-reglene, gjennomføres løpet med visse begrensninger. Disse begrensningene er i henhold forbundets veileder og skal forebygge at

- Mer enn 200 personer samles til samme tid.
- At smitte ikke overføres via berøring av postenheter og annet utstyr.
- At smitte ikke sprer seg geografisk til nye områder.

Veilederen kan lastes ned fra løpets side på Eventor.

NB! 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.

Myndighetene har gjort det klart at dersom man mot formodning ikke skulle klare å overholde de gjeldende regler og anbefalinger, eller at oppmykingen fører til økt smittespredning - vil det kunne føre til gjeninnføring av strengere regler.

Vi arrangerer dermed løpet med følgende format:

- Dette blir et «drive-in» arrangement. Konkurransen gjennomføres etter en samlebandsmodell der deltagerne kommer, løper og drar hjem med minimum opphold på arena, start og parkering.
- Fra parkering blir det merket direkte til samlingsplass. Ingen lagspose eller startnummer. Dersom det blir mer enn 200 påmeldte vil det bli to startpuljer for å begrense at det ikke er mer enn 200 personer samlet.
- Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang der løperne først skal vaske hender og brikke med våtserviett, og deretter med sprit/antibac.
- Løpere som er kommet i mål henstilles om å dra så snart som mulig tilbake til parkeringsplass og videre hjem.
- Intet salg, ingen lagstelt, ingen løperdrikke, ingen strekktidslapp.
- Husk 1m avstand.
- Følg anvisningene til arrangørene. Vi gjør også oppmerksom på at arrangementet kan bli avblåst på kort varsel, også mens det pågår, etter pålegg fra løpets smittevernansvarlig, TD eller andre relevante myndigheter.

Arena: Merket fra E6 (ved Levanger).
Parkering: Ved arena. 50kr i parkeringsavgift.
Kart: Langåselva, 1:10 000, utgitt 2015 ifm NM-uka. Mindre synfaringer 2016-2020.
Start: Første start kl. 11.00. Avstand til start oppgis i PM.

Klasser og løyper:

Nivå	Løypelengde	Klasser
N1	1,4km	N-åpen
N2	1,9km	N2-Åpen 10-16, N2-Åpen 17-, D/H 9-10
C	2,1km	D/H 11-12, C-Åpen 10-16, C-Åpen 17-
B	2,6km	D/H 13-14, B-Åpen 10-16, B-Åpen 17-
A	2,5km	D60, D70, H70, AK-Åpen
A	3,1km	D15-16, D40, D50, H60
A	3,8km	H15-16, H50
A	4,3km	D17, H 40, AL-Åpen
A	5,2km	H17

Ingen lagspose eller startnummer. N- og C-løpere henter kartet sitt ved tidtakingsteltet på samlingsplass.

Påmelding:	Online via Eventor innen onsdag 1.juli kl. 23.59. Ingen etteranmelding og ingen direktepåmelding på arena.
Startkontingent:	D/H-16: kr. 75,- D/H17-: kr. 150,-
Tidtaking:	EKT. Brikkeleie, kr. 30,-
Premiering:	Enkel premiering til alle barn opp til 16 år. Ingen premieutdeling, premie får man ved å henvende seg i sekretariat ved målgang.
Løpsleder:	Rolf Alstad – 97 58 05 15 – rolfalstad@me.com
Løypeleggere:	Lars Sandstad Skjeset
Smittevernansvarlig:	Håvard Dypdahl
Kontrollør:	Einar Lund

Sjåfører og skygger som skal være tilstede på arena (som ikke er påmeldt i en klasse) skal melde seg på klassen publikum på forhånd. Det er ingen avgift for å melde seg på. Dette er fordi smittevernreglene krever at arrangøren skal ha oversikt over hvem som er tilstede på arrangementet.

VELKOMMEN!