RAUMAR ORIENTERING

TRIMTEX

PM

Romeriksløpet (mellomdistanse) m/ Trimtex-cup.

Tid:	Lørdag 20. juni 2020, kl. 10:00.
Arena:	Veståsen skole, 2022 Gjerdrum.
Adkomst:	Veståsen skole ligger 3 km vest for Ask sentrum i Gjerdrum. Merket fra Ask sentrum til Parkeringen, se 'Parkering'. Fra sør: Ta av fra E6 ved Skedsmo og følg skilting mot Gjerdrum nordover i ca 13 km. Fra nord: Ta av fra E6 ved Kløfta og følg skilting mot Gjerdrum vestover i 11 km.
Buss:	Ta buss 400 til Veståsen skole. Bussholdeplassen er rett ved samlingsplass.
Parkering:	Merking fra Ask sentrum til parkering i Møllebakkene på Hungerholt. P-plassen er et stort jorde 600 meter fra samlingsplass, med god plass til alle bilene. Avgift kr 50,- til VIPPS nr 74100. Betal på forhånd. Følg anvisningene til parkeringspersonellet. Det er merket fra P-plass til samlingsplass langs gangveien.
Smittevern:	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. *Se eget vedlegg ang smittevern og linken til oppdatert info på NOFs hjemmesider.* Løpet har en smitteverngruppe bestående av erfaren sykepleier som hovedansvarlig, en smittevernansvarlig ved start og flere ved mål. Anvisningene fra disse skal etterkommes.
Toaletter:	Det vil være toaletter på samlingsplass, men ikke ved start. HUSK: Smittevernreglene.
Etteranmelding/ Direkteklasser:	Det er ikke mulighet for etteranmelding, ei heller vil det være direkteklasser eller direkte påmelding på løpsdagen.
Brikkesystem:	Løpet bruker vanlig emit brikke. Alle stemplingsenhetene er spritet og rengjort etter utsettelse i terrenget. (Alt i linje med NOFs arrangør manual.) Brikker som er avtalt lånt ut kan hentes ved mål.
Trimtex-cup:	Løpet inngår i Trimtex-cup for 2020. Det vil verken være løpstrøyer eller startnummer i disse klassene for dette løpet. Spurten: er fra sistepost til mål for alle klasser. Klatrestrekkene – Se tabell 'Klasser og Løypelengder'.
Kart:	Lysdammen, revidert 2020. Ekvidistanse 5 meter. Målestokk 1:7500/1:10000. Klassene N-åpen, D/H 12 N, D/H 9-10 og D/H 11-12 får kartet ved sekretariatet ved mål. Kartet er lagt ut på Eventor fra fredag. HUSK: alle løpere i disse klassene har spesifikk starttid. Det er altså ikke fri start. Skyggeløpere får også kartet sitt da.

Terreng: Terrenget består av både skrålier, småkuperte koller og myrområder omringet av lysløyper og stier. Relativt lettløpt, men enkelte hogstflater.

Klasser og Løypelengder: Avstand fra START til STARTPOST: 100 m.

Klasser	Lengde	Nivå	Trimtex	Veivalgs-strekk for TRIMTEX	Målestokk
N åpen	1,5 km	N			1:7500
D/H 9-10	1,5 km	N			1:7500
D/H -12 N	1,5 km	N			1:7500
D/H 11-12	2,3 km	C			1:7500
D/H 13-16 C	2,7 km	C			1:7500
D/H 13-14	2,9 km	B	X	2. strekk	1:7500
D 15-16	3,1 km	A	X	6. strekk	1:7500
H 15-16	3,5 km	A	X	3. strekk	1:7500
D/H 17 C	2,7 km	C			1:7500
D 17-20	4,7 km	A			1:10000
H 17-20	5,4 km	A			1:10000
D 21-	5,3 km	A			1:10000
H 21-	6,4 km	A			1:10000
D 40-	4,7 km	A			1:10000
H 40-	5,4 km	A			1:10000
D 50-	3,1 km	A			1:7500
H 50-	3,5 km	A			1:7500
D/H 60-	2,9 km	A			1:7500

Nivåer: Vanskelighetsgrader: N for nybegynnere, C for avanserte nybegynnere, B for viderekommende, A er krevende.

Start: Se egen startliste på arrangementet i Eventor. Maks 3 løpere ut pr. minutt.
NB: N-åpen og alle C-klasser har spesifikk starttid. Altså ikke fristart.
Startbolk 1: Første start kl. 10:00. Maks 200 deltagere
Etter siste startende i bolk 1 venter vi 30 min. før bolk 2 starter.
Startbolk 2: Første start kl. 11:45.
Starten er 600 m fra samlingsplass, merket med rød/hvite bånd langs lysløypa ut fra skolen. Den enkelte løper møter ferdig oppvarmet, uten overtrekkstøy til start tidligst 10 min før starttid. Opprop 3 min før starttid.
Smittevern på start: Før løperne går inn i startbåsen vil det være en smittevernsstasjon hvor den enkelte må følge instruksen for smittevern gjeldende før start. Det vil ellers være god plass i startområdet og i hver startbås for den enkelte til å holde den anbefalte avstanden satt av FHI.
Kartene vil bli lagt på bakken klar til den enkelte før start. Denne tas i startøyeblikket, foruten løpere opp til 12 år. Løse postbeskrivelser fås i egen bås.

Mål: Målposten vil være ca 50 meter fra avlesningen. Etter stempling på målposten skal alle løpere innom smittevernsplassen å vaske hender og sprite brikke før de går videre til avlesing. Her vil det være smittevernsansvarlige ved mål som kontrollerer dette. Den enkelte bes å holde avstand til andre løpere etter målgang. Det vil ikke være mulig å printe ut strekktidslapper.

Vi ber samtlige løpere om å trekke tilbake til bilen på parkeringsplassen raskest mulig etter målgang. Dette for å unngå opphoping av mennesker.

Løperdrikke: Løperdrikke vil ikke bli gitt etter målgang. Hver enkelt tar med sin egen drikke.

Resultater: Det vil ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil kontinuerlig bli lagt ut på nettet, samt i Eventor i løpet av kvelden.

Premiering: Premier til alle i klassene opp og til og med D/H-16.

Sanitet: Det vil være Sanitet i målområdet.

Løypeleggere: Anders Horvei og Simen Elvhaug.
TD: Per Jacob Ølstad, Fet O-lag.
Løpsleder: Anders Kronberg, tlf: 45403333.

Følgende tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet:

Salg: Det vil ikke være kiosk eller salg på løpet.
Småtroll: Det vil ikke være småtroll.
Barnepark: Det vil ikke være tilbud om barneparkering.
Vask: Det vil ikke være dusjtilbud etter løpet.
Tøyfrakt: Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.

HUSK: NOFS policy for dette løpet: KOM – LØP – DRA.

Raumar Orientering ønsker velkommen til Romeriksløpet 2020.

RAUMAR ORIENTERING

TRIMTEX