



PM

Sandefjord Skogsrace søndag 21. juni 2020

Start	Alle N- og åpen klasser har fri start mellom kl 10.30 og 12.30, øvrige klasser har starttider med første start kl 11.00. 100m til start, mellom fotballbanene rett sør for arena. Merket til startpost etter tids-start. Startpost er markert på kartet med start-trekant og med postskjerm i terrenget. Løype 7-9 (C- og N-løyper) løper rett vestover mot sin startpost, øvrige rett sydover. Men tidsstarten er altså på samme sted. Alle løpere vasker hendene med antiback/sprit når de kommer inn i første start-bås. Alle løpere nuller på «Start-enhet» når de starter, sjekk at emiTag blinker før du løper. Du registreres på en avstand på 20-30 cm fra «Start-enhet». Vi bruker brikketid så vent, hvis kø og husk 1 meters avstand til andre løpere.
Leiebrikker emiTags	Løpere som ikke har egen emiTag skal løpe med leie-brikke som deles ut på arena fra egen «stand». Leiebrikkene har nummer 7101-7300 med grønn feste-strap og det vil være ett oppslag som viser hvem som skal ha hvilken brikke. «Leiebrikke-standen» vil være bemannet fra kl 10-12. Etter dette kontakt EKT-Teamet i mål. emiTag festes som ett armbånd rundt håndledd og blinker/lys signal ved registrering start, poster og mål. Husk alltid å sjekk at den blinker. Husk å lever inn låne-brikker etter passering av mål og touchfree-mål-avlesing, legges i kurv merket låne-brikker i målteltet. Sandefjord OK sine løpere skal ikke ha vanlige leiebrikker men vil få emiTag med gul feste-strap fra klubbens egne brikker, disse deles ut av EKT Teamet i mål-teltet.
Kart	Kart «Kariåsen», ajourført 2020. Målestokk 1:5000 og 1:7500 (se løypetabell) Ekvidistanse 5m.
Løpsområde	Løpsområdet er et småkupert kystterreng med mye stier. Både løpbarhet og fremkommelighet varierer.

Klasser/løyper

Løype	Klasse	Lengde (m)	Stigning (m)	Ant poster	Målestokk	Kartbytte
1	D17 H17 H40 AL-Åpen	4640	260	19	1:7500	Ja
2	D15-16 H15-16	4030	220	21	1:7500	Ja
3	D40 D50 H50 H60 AK-Åpen	3830	250	19	1:7500 (H60 1:5000)	Ja
4	D13-14 H13-14	3220	170	15	1:7500	Ja
5	D60 H65 H70 B-Åpen 17-	2900	160	16	1:5000	Ja
6	D65 D70 D75 H75 H80 B-Åpen 10-16	2650	130	11	1:5000	Nei
7	D11-12 H11-12 C-Åpen 10-16 C-Åpen 17-	2330	70	9	1:5000	Nei
8	D9-10 H9-10 N2-Åpen 10-16 N2-Åpen 17-	2070	60	8	1:5000	Nei
9	N-Åpen	1580	50	7	1:5000	Nei

Kartbytte

Kartbytte (løype 1-5) foregår ved at kartet snus når man kommer til kartbytteposten. Husk å registrere brikka («stemple») på denne posten.

Poster

Postene ligger tett i noen områder. Sjekk koder.

Postene er markert med vanlig postflagg og Touchfree-enhet. Registrering på posten («stempling») skjer ved å føre emiTag-brikken (den dere har på armen) 20-50cm fra postenheten. Blinkende lys på emiTag-brikken markerer at den er blitt registrert på posten. Alle løpere oppfordres til å sjekke at det blinker før de løper ut av posten.

Forbudte områder

All dyrket mark er forbudt område. Ett område med dyrket mark vil alle løypene komme i kontakt med. Dette området vil være markert med sperrebånd.

MOT-TV Cup

Løpet inngår i MOT-TV Cup for klassene D/13-14 og D/H15-16.

Klatrestrekket er mellom 11.-12. post for D/13-14 og mellom 16. og 17. post for D/H15-16.

Målpassering

Husk å praktiser 1 meters avstand til andre løpere og mål-personell ifbm målpassering og opphold på arena. Følg anvisninger i målområdet:

- Vask hender i vann før vask i antiback/sprit.
- Les av emiTag på touch free avlesings-enhet i målteltet.
- Lever inn låne-brikke i kurv merket «låne-brikker» ved utgangen av mål-teltet.
- Premie til alle løpere opp til 12 år, bemannet av premiefunksjonær men selvbetjening
- Det er ikke løpsdrikke.

Smittevernsansvarlig

Lillian Berge vil være til stede under arrangementet og påse at vi holder 1 meters avstand og følger de generelle smitteverns reglene. Alle deltakere er pliktig til å lese [NOF's veileder for smittevern gjeldende fra 15. juni](#), og forholde seg til disse reglene under arrangementet.

Annet:

Ja i har WC på arena. Nei vi har ikke kiosk på arena. Resultater henges ikke opp på arena men publiseres etter løpet på Eventor. Vi skal prøve å ha live resultater på EQ timing under løpet.

God tur !