PM – TOTENÅSENLØPET 2020

OL Toten-Troll ønsker velkommen til årets Totenåsløp

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veiledning for arrangement ift. Koronapandemien. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før start og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.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

Personer som er ledsagere etc (ikke skal løpe), bes melde seg på løpskontoret slik at vi får registrert alle som er til stede

FRAMMØTE/ARENA Vesterås på Totenåsen. Merket fra fv. 73 Lensbygda, en kan også komme sydfra på Høversjøvegen fra Hurdal Verk. Bomvei fra begge retninger, automaten tar kun kort

PARKERING Langs vei 50 – 500 m fra samlingsplass

KLASSER OG LØYPELENGDER

Km	Nivå	Klasser
6,1	A	H21, AL-åpen
5,1	A	D21, H17-20, H40
4,0	A	D17-20, D40, H15-16, H50
3,4	A	D15-16, D50, H60, AK-åpen
3,0	A	D60, D70, H70
2,6	A	D80, H80
3,1	B	D13-14, H13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-
2,4	C	D11-12, H11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-
2,2	N2	D9-10, H9-10, N-åpen 10-16, N-åpen 17-
1,6	N1	N-åpen

START **N-åpen har fri start fra kl. 11.00. Vi har delt inn kretsene i følgende puljer: Akershus/Oslo, Buskerud, Vestfold/Telemark og Østfold: fri start mellom 1200 og 1300. Innlandet, Sør-Trøndelag og evt. andre: fri start mellom 1300-1400**. 400 m til start på sti. Løse postbeskrivelser på start. Kartet tas et minutt før start (gjelder ikke for de som får kartet på samlingsplass). Kart og løse postbeskrivelser til D/H9-10, D/H11-12, N-åpen, N2-åpen og C-åpen deles ut på løpskontoret. Løperne er ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse og kart.

Koronatilpasset startprosedyre: Du går inn i første bås 3 minutter før du starter. Vask hender og brikke med Antibac i første start bås. I andre start bås tar du løs post-beskrivelse. I tredje bås tar du kartet (gjelder ikke de som har fått kart på samlings-plass), på startstreken nuller du brikken og løper. Det er merket løype 110 m fra tids-start til startpunkt på kartet for alle løyper uten N-løypene. N-løypene har merket med rød/hvite bånd til første post fra start. De har også et merket strekk med bånd ute i løypa

MÅLGANG	Koronatilpasset målprosedyre: Merket fra siste post til mål. Stemple på målpost, følg merking og hold avstand til andre løpere. Vask hendene med Antibac på første stasjon. Les av brikke på andre stasjon. De som har leid brikke legger denne i boksen
STEMPLINGSSYSTEM	En bruker Emit Touch free enheter, en kan bruke både EmiTag og vanlige EKT-brikker. Enheten henger ved siden av vanlig o-skjerm. En kan leie EmiTag av arrangør, kr. 50,- (dette bestilles under tilleggstjenester). Disse hentes på løpskontoret
KART	Vesterås 1:10000 for H21, AL-åpen, H17-20, H40 og D21. 1:7500 for alle andre klasser, 5 m ekv. Nordre del revidert 2019, søndre del er nytt terreng synfart vår 2020. Det er en del mindre dyretråkk i terrenget, kun de tydeligste er på kartet. Det går både sau og kviger i området. En kan også finne utydelige spor etter gamle tømmerslep, disse er ikke på kartet. Overgang mellom myr og skog er noen steder diffus
TERRENG	Moderat kupering med granskog i liene og mest furuskog på høydene samt myr-områder. Lite tett skog og hogst. Noen detaljrike områder
PREMIERING	Iht. NOFs konkurranseregler. Ingen felles premieutdeling, det annonseres etter hvert som klassene er klare. Løpere i D/H9-10, D/H11-12, N2-åpen 10-16, N-åpen, B-åpen 10-16 og C-åpen 10-16 kan henvende seg ved premiebordet etter målgang, i disse klassene er det premie til alle. I klassene 13-16 deles det ut til 1/3 av de startende. I D/H 17-20 og D/H 21 deles det ut til 1/8 av de startende. Uavhenta premier deles ut ved anledning. Resultatene med strekktider legges ut på Eventor etter løpet, ingen resultatservice på samlingsplass
LIVELOX	Løypene legges i Livelox etter arrangementet
SMÅTROLL	Start fra samlingsplass mellom kl. 11.00 og 14.00. Avgift kr. 30,-, helst kontanter pga. dårlig mobildekning for Vipps
TOALETT	På samlingsplass. Ingen toaletter ved start
VASK	Ta med eget vann og klut
LEGE	Det vil være lege til stede, men ikke sanitetstjeneste utover enkel førstehjelp
KIOSK	Det blir ikke vanlig kiosksalg, men alle får flaskevann og skolebrød/kake (dette er inkludert i startkontingent) etter at du har løpt. Kaffe er gratis, brus selges helst mot kontanter kr. 30,- (dårlig mobildekning for Vipps). Annen mat og drikke må den enkelte ta med selv, det er ikke vanlig løper drikke ved målgang
LØPSLEDER	Kjersti Småstuen, 41418627, hun er også smittevernsansvarlig
LØYPELEGGERE	Rolf Pettersen Mo og Erlend Slokvik
SMITTEVERN	**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. Husk: KOM - LØP - DRA HJEM**