PM: bysOmmer løp 1

Heming orientering ønsker velkommen til bysOmmer løp 1!

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 arrangemente

FRAMMØTE/ARENA: Gressplenen mellom Rikshospitalet og Gaustad sykehus, Sognsvannsveien 20. Omtrent 500 m fra Gaustad t-banestasjon, og 100 m fra trikkeholdeplass «Rikshospitalet».

PARKERING: Betalingsparkering i forbindelse med Rikshospitalet, 2 øverste plan i Rikshospitalets parkeringshuset kan benyttes. Svært begrenset gateparkering i området. Kollektivtransport anbefales, se ovenfor.

KLASSER OG LØYPELENGDER

D/H15-16	2,5 km (A)
D/H13-14	2,0 km (B)
D/H13-16C	1,6 km (C)

START: Start mellom 18.00-19.00. Omtrent 400 m til start, følg gule/svarte bånd sørvestover. Tretti sekunders startintervall. Løse postbeskrivelser på start. Koronatilpasset startprosedyre: Du går inn i første bås 3 minutter før du starter. Vask hender og brikke med Antibac i første start bås. Totalt 6 båser, gå frem hvert 30. sekund. Kart fås i siste bås, på startstreken nuller du brikken og løper. Ingen startpost.

STEMPLINGSSYSTEM: EKT brikke.

MÅLGANG: Koronatilpasset målprosedyre: Merket fra siste post til mål. Stemple på målpost, følg merking og hold avstand til andre løpere. Vask hendene med Antibac før avlesning av brikke.

KART: Rikshospitalet, revidert våren 2019. Målestokk 1:5 000. Ekvidistanse 2,5 m. Kartet er utarbeidet etter sprintnormen.

TERRENG: Terrenget består i hovedsak av borettslag- og sykehusområder, og er for det meste lettløpt på sti, vei og gressplen. Løypene vil delvis passere gjennom boligfelt, vis hensyn til beboerne.

NB! Det er innført kunstige sperringer i terrenget, disse skal ikke passeres og er merket med bånd. Sperringene er indikert på kartet. Løypene vil passere trafikkert vei og trikkeskinner, det er merket på kartet hvor det er lov å krysse trikkeskinner og vei. Det vil være trafikkvakt på stedet. Ta hensyn til biler ved passering, og vær oppmerksom på trikken.

PREMIERING: T-skjorte til alle som fullfører 3 løp + finale. Premie til de 3 første i hver klasse sammenlagt.

POENGTRØYER:
Ledertrøyer for hver klasse, utdeles f.o.m. løp nummer 2.
Spurttøyer for raskeste gutt og jente 13-14 år, og raskeste gutt og jente 15-16 år. Innbefatter løpere i D/H13-16C. Trøye deles ut f.o.m. løp nummer 2.
Det deles ut nye trøyer for hvert løp ift smittevern.

TOALETT: Ikke toalett på arena eller start.

KIOSK: Ikke kiosk på arena.

LØPERDRIKKE: Ikke løperdrikke i mål, ta med egen drikke.

VASK: Ta med eget vann og klut

SANITET: Enkel førstehjelp på stedet.

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

Løypeleggere: Magnus Eide-Fredriksen og Kristian Østermann
Løpsleder/informasjon: Marit Inngjerdingen, tlf 95063929
Smittevernansvarlig: Marit Inngjerdingen

BysOmmer 2020 støttes av:



TRIMTEX