

# PM Midtsommerløpet Søndag 28. juni 2020

## Stjørdals-Blink Orientering



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

- Ikke 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 eller oppholde seg på arenaen. 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 løpet med følgende retningslinjer:

- «Drive-in» arrangement der konkurransen gjennomføres etter en samlebåndsmodell. Deltagerne kommer, løper og drar hjem med minimum opphold på arena, start og parkering.
- Ingen lagspose og ingen startnummer.
- Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang der løperne først skal vaske hender og brikke, og deretter med sprit/antibac.
- Ikke tilgjengelig med salg, lagstelt, løperdrikke eller strekktidslapp.
- Husk alltid min 1 m avstand og følg anvisningene til arrangørene.
- Arrangementet kan bli avblåst på kort varsel, også mens det pågår, etter pålegg fra løpets smittevernansvarlig, TD eller andre relevante myndigheter om det blir nødvendig.
- Alle som er på arena, men ikke skal løpe selv eller er påmeldt klasse skygge, skal registreres for å sikre oversikt hvis det skulle oppstå et smitteutbrudd og dere må kontaktes. Send en SMS med navn og klubb til løpsleder på mobil 91793149..

Vi oppfordrer alle deltakerne til å sjekke at riktig brikke er registrert på startlistene når disse publiseres. Endringer på brikkenummer sendes direkte på mail til [mattis.myhre@gmail.com](mailto:mattis.myhre@gmail.com) eller SMS til 922 36 218.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arena / fremmøte:  | Skihytta Åstjønna, Forradal<br>Merket fra E14 ved Leirfall i avkjøringen til Forra Fv28 og følg denne veien til du kommer til Forradal oppvekstsenter. Her er det ny merking opp til venstre. Følg veien videre til skihytta.                                                                                              |
| Parkering/adkomst: | Parkering ved arena. Pga mange deltakere og venting pga korona- restriksjoner, kan det bli noe parkering langs vei. Følg anvisning fra arrangør.<br>Parkeringsavgift kr. 50,-, VIPPS til nr. <b>89279 (Forra IL)</b> .<br><b>Oppfordrer til at dere betaler før dere kommer på parkeringen.</b><br>Egnet for barnevogn: Ja |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kart / terreng:    | Åstjønna 1:10 000, ekv. 5 m. Synfart 2008. Utgitt 2013. Mindre justeringer gjort i løpstraseen. Løypene N1, N2, C og A1 blir printet i målestokk 1:7 500. Lettløpt kremterreng med lite kupering og god sikt. Kartet er av god kvalitet, men i diffuse skrålier er det diffuse overganger mellom hvitt og lysegrønt på kartet. Generelt er det lysegrønne godt løpbart. Myrene er tørre og flere av de mindre bekkene som er tegnet inn på kartet er helt uttørket og kan være lett å overse. Det er en ny traktorveg som et par løyper kommer forbi som ikke er tegnet inn på kartet. Det er et par mindre hogstfelt som ikke er tegnet inn på kartet. Postene er merket med o-flagg og koden står på stemplingsenheten. |
| Startnummer:       | Ingen startnummer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Start:             | Start: Første start 11.00. Opprop 2 min før start- Startklokken viser starttid.<br>Start N-, C- og B-løyper 200m fra arena og resten på arena.<br>N- og C-løpere får sine kart på arena.<br>Kvitteringssystem: EKT. Løse postbeskrivelser på start.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kvitteringssystem: | EKT. Vi oppfordrer klubbene til selv å ta med lånebrikker til egne løpere. De som er påmeldt uten brikke får leiebrikke i sekretariat før start.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

#### Løypelengder og klasser:

| Løyper | Løypelengde | Klasser                        |
|--------|-------------|--------------------------------|
| N1     | 1,3         | N åpen                         |
| N2     | 1,9         | N utvikling, D/H 9-10          |
| C      | 2,6         | C utvikling, D/H 11-12, C kort |
| B      | 3,3         | B utvikling, D/H 13-14, B kort |
| A1     | 3,3         | D60, D/H 70-                   |
| A2     | 4,4         | D 15-16, D50-, H60-, A kort    |
| A3     | 5,4         | D17-20, H 15-16, D40-, H50-,   |
| A4     | 7,3         | D21-, H17-20, H40-, A lang     |
| An     | 9,5         | H21-                           |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Påmelding:                   | Ikke tilgjengelig med etteranmelding og direktepåmelding<br>Spørsmål om påmelding: <a href="mailto:mattis.myhre@gmail.com">mattis.myhre@gmail.com</a> /mobil 92236218                                                                                                                                                                                                         |
| Småttroll og barneparkering: | Ingen småttroll og barneparkering                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Toalett:                     | På arena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Vask:                        | Våtklut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Salg:                        | Ingen salg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Premiering:                  | Enkel premiering til alle under 16 år. Ingen premieutdeling, så premie hentes av den enkelte umiddelbart etter målgang.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Resultatservice:             | Online resultatservice: Live resultater blir tilgjengelig med lenke på Eventor, forutsatt nok mobildekning på arena.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Livelox:                     | Kart og løyper er lastet opp i Livelox slik at løpere har mulighet til å laste opp sine spor fra GPS-klokke til Livelox for å se hvor en har løpt, og for å sammenligne seg med andre løpere som gjør det samme. Det er gratis å laste opp sitt eget spor. For å sammenligne sitt spor med andre kreves det abonnement. Tjenesten vil bli tilgjengelig etter siste startende. |

# Velkommen!