



PM – Søndag 28. juni 2020

Kretsmesterskap mellom

for Vestfold og Telemark Orienteringskrets

&

MOT TV cup – løp 2

Kom – Løp – Reis hjem!

Løpet gjennomføres i henhold til NOF's gjeldende retningslinjer. Det forventes at alle løpere setter seg inn i disse som er ligger vedlagt på Eventor, og følger myndighetenes anbefalinger..

Arena : Langangen Skole / Myrhaug Stadion

Adkomst : Langangen ligger ca midt mellom Larvik og Porsgrunn, Merket fra avkjørsel 48 på E18

Parkering : Vi bruker 2 parkeringsplasser pga smittevern, og vil be om at flest mulig bruker første parkering ved rundkjøringen etter avkjørsel fra E18. (ca 500 m fra Arena). Andre parkeringa er ved arena.



Smittevern : Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, er i karantene eller isolasjon skal **IKKE** delta (heller ikke ved milde symptomer). Personer i risikogrupper anbefales på generelt grunnlag ikke å delta i arrangementer

Brikkesystem : Vanlig Emit-brikke. Alle stemplingsenhetene er spritet og rengjort etter utsettelse i terrenget. Brikker avtalt lånt ut kan hentes i løpskontor

Kart : Åsetere, utgitt 2019, revidert 2020, Målestokk 1:5000, ekvistanse 5m
Løype 1 har kartbytte (snu kartet og fortsett)

Terreng : Terrenget er typisk vårterreng og nokså åpent med bra sikt. Nå er det en del undervegetasjon i form av høyt gras, bregner og noe brennesle (noen få steder). Noen stier blir av den grunn mer utydelig enn normal, men fortsatt løpbare. Detalj-rikdommen på kartet er stor, spesielt stup, skrenter og ulike steinformasjoner. Løpbarheten er best i nord-syd retning. Det er flere gamle isdammer på kartet, de gamle demningene er høye og tegnet med symbol som kan forveksles med stup. Isdammene er løpbare, men bratte på begge sider. De fleste pyttene og små dammene på kartet er tørre. Hogsfeltene er smale i nord/syd retning, de relativt ryddige/løpbare og de nye traktorslepene er godt løpbare og tørre. De tre lengste løypene kommer også i kontakt med et eldre hogstfelt (som er nyplantet), dette er delvis rødskravert på løpskartet og er dermed forbudt område. De gamle traktorslepene er løpbare.

Løyper/klasser :

| Løype | Nivå | Lengde | Klasser |
|-------|------|--------|---|
| 6 | N | 1,4 km | N åpen |
| 8 | N | 1,5 km | D/H 9-10, N2 åpen 10-16, N2 åpen 17- |
| 4 | C | 2,0 km | D/H 11-12, C åpen 10-16, C åpen 17- |
| 7 | B | 2,2 km | D/H 13-14, B åpen 10-16, B åpen 17- |
| 3 | A | 3,3 km | D 15-16, AL-åpen, D 45, D 50, D/H 55, D/H 60, H 65, |
| 2 | A | 3,6 km | H 15-16, D 17-18, D 19-20, D 21-, D 40, H 45, H 50, |
| 1 | A | 4,7 km | H 17-18, H 19-20, H 21-, H 40, |
| 5 | A | 2,3 km | D 65, D/H 70, D/H 75, D/H 80, D/H 85, AK-åpen |

Start : Første start kl 10:00

MOT-TV trøyer blir delt ut kl 09.30 (ingen startnummer i dag)

Starten er ca 1500m fra samlingsplass langs merket vei. Den enkelte løper møter ferdig oppvarmet, uten overtrekkstøy til start tidligst 10 min før starttiden. Opprop 3 min før starttid. Maks 3 løpere ut pr min. **Før løperne går inn i startbåsen, skal alle desinfisere hender og brikke. Det er avmerket med riktig avstand i henhold til myndighetenes anbefalinger, respekter dette.**

Mål : Målposten vil være ca 50 meter fra avlesning. **Alle løpere skal vaske hender og sprite brikke før de går til avlesning.** Smittevernansvarlig vil passe på at dette følges! Den enkelte bes holde avstand til andre deltagere etter målgang.

Det er Ingen printing av strekktider eller løperdrikke ved mål.

Toaletter : Alle må vaske hender/desinfisere både før og etter besøk!!!
Herretoalett på skolen
Dametoalett på klubbhuset

Det er delt mellom Herrer og Damer i et forsøk på å hindre kø siden det er litt avstandsforskjell.

Salg : Veldig begrenset salg, kun drikke, sjokolade, donout - Kun VIPPS-betaling 135833

Resultater : Liveresultater :
<https://liveres.freidig.idrett.no/followfull.php?comp=10021&lang=no>

Strekktider blir publisert på Eventor i løpet av dagen.

Premiering : Premiering i henhold til NOF's regler.
Alle opp t.o.m. 12 år avhenter premier ved målgang, alle andre får disse ved en senere anledning.

Kretsen vil på et senere passende tidspunkt stå for utdeling av KM-medaljer

Løypelegger : Kjell Meen, Porsgrunn O-lag

TD : Tron Solberg, Skeidi O-lag

Smittevern : Dag Ausen, Porsgrunn O-lag

Løpsleder : Kent Morgan Storemyr, mob 90930990, epost kent.morgan.storemyr@gmail.com

Følgende normalt tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet dessverre :

Småttroll : Det vil ikke være småttroll.

Barnepark : Det vil ikke være tilbud om barneparkering.

Vask : Det vil ikke være tilbud om dusj etter løpet.

Tøyfrakt : Det vil ikke være frakt av tøy fra start->mål – NB!!

HUSK : **NOF's policy for dette løpet : KOM – LØP – DRA !**