



## PM BysOmmer løp 4



### Bækkelaget SK- orientering ønsker velkommen til løp 4, sprint, onsdag 1.juli 2020

**NB!** Personer med symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta. Dette gjelder også personer i karantene eller isolasjon.

**Arena:**

Sportsplassen Bækkelaget

**Offentlig transport (anbefales):**

Trikk: nærmeste trikkeholdeplass «Sportsplassen» er ved arena, linje 18 & 19

Buss: Ekeberghallen busstopp, buss 74.

**Parkering:**

Avgiftsfri parkering er ved Ekeberghallen (stor p-plass), innkjøring fra Ekebergveien. Ca 400 m til arena fra parkeringen. Ikke parker på småveiene nær arena.

Husk at du ikke må gå via Ekebergsletta ved ankomst. Gå fra Ekeberghallen (buss/ parkering) ned til enden av P- plassen (sør), og følg veien rett fram til Sportsplassen, ca 300 m. Se kart under

Pass opp for løpere på vei mot mål, hvis du kommer sent til arena.

**Start:**

Det er merket til start, ca 1000 m fra arena, vei/ grusvei/ sti.

**Klasser og løyper:**

D 13-14	2,6 km
D 13- 16C	2,3 km
D 15- 16	2,7 km
H 13-14	2,7 km
H 13- 16C	2,3 km
H 15-16	3,1 km

**Start:**

Første start er kl 18:00, se startlister.

Startpost etter ca 50 m (ikke stemping).

Opprop 2 min før start: gå da inn i første bås, og sprit hendene. Gå deretter til neste bås hvert 30. sekund.

Løse portbeskrivelser finnes i bås nr. 2

Husk at du ikke må ta deg i ansiktet etter spriting i bås 1, og før du har hentet kartet i siste bås☺. Tørk hendene med våtservietter når du ankommer snart. Våtservietter er lagt frem.

Oppvarming kan gjøres på friidrettsbanen frem til kl 18:15. Deretter langs sti/ grusvei til start. Hold høyre side når du varmer opp på stien, siste 100 m før start er egnet, og sørg for avstand til andre løpere.

Vannflaske kan bringes til start (den returneres ikke, så bruk brusflaske el. lign.)

For sent til start??: følg instruksjoner fra startmannskapet, men møt i tide!

### **Poengtrøyer:**

#### Ledertrøye:

Leder i alle klasser, unntatt D13-16C og H13-16C, løper med ledertrøye

*Følgende skal løpe med ledertrøye i bysOmmer løp 4:*

D 13-14 Eira Skaarer Wiklund, Nydalens SK

D 15-16 Ingeborg Roll Mosland, Oppsal orientering

H 13-14 Jonas Fenne Ingierd, Bækkelaget SK

H 15-16 Philip Lehmann Romøren, Fossum IF

#### Spurttrøye:

Sistepost til mål er spurtstrekk i alle klasser (merket).

Klassene D13-16C og H13-16C konkurrerer i klassene D15-16 og H15-16 i spurt.

Leder i spurt løper med spurttrøye.

*Følgende skal løpe med spurttrøye i bysOmmer løp 4:*

D 13-14 Syne Utseth Bøhlerengen, Oppsal orientering

D 15-16 Una Kittelsen, Freidig

H 13-14 Erlend Otterlei, Østmarka OK

H 15-16 Markus Richter, Sandnes IL

### **Premiering:**

T- skjorte til alle som fullfører 3 løp+ finale, samt 3 første i hver klasse.

### **Mål:**

Stempling på målpost. Følg merking med først våtserviett, deretter spriting, før avlesning.

### **Stemplingssystem:**

Det benyttes Emit Touch- free postenheter. De løpere som ikke er påmeldt med emiTag, blir tildelt leiebrikke (kr 30,-). Husk å hente disse på arena,- før du går til start! Lever tilbake etter bruk (tapt leiebrikke må erstattes med kr 600,-)

### **Kart:**

Ekeberglia 2013, 1: 5000/ 2 m.

Jevnlig oppdatert og trasesynfart før bysOmmer. Merk at det er mange stier i deler av terrenget, og at ikke alle mindre er avmerket på kartet. Deler av noen stier er større enn avmerket, spesielt ved kunstverk og stikryss.

Trykt på plastmateriale.

**Terreng:**

Parklignende med gress, skog, stier og grusvei. Husk det er forbudt å løpe gjennom private hager.

**Drikke:**

Ta med egen. Pga covid er det ikke drikke på arena.

**Toalett:**

Toalett i klubbhuset ved arena.

**Sanitet/ førstehjelp:**

Lege er til stede.

**Livelox:**

Løypene legges i livelox etter løpet. Last gjerne opp sporene dine, se lenke på eventor

**Løpsledelse:**

Løpsleder: Olav Eide, 90105460, olaveide@outlook.com

Løypeleggere: Håkon Meland- Tangen, Olav Eide

**Velkommen!**

BysOmmer støttes av:



**TRIMTEX**

Arenakart:

