

PM – Sommerløpet – Lørdag 4.juli 2020



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

- 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. 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 dermed løpet med følgende format:

- Dette blir et «drive-in» arrangement. Konkurransen gjennomføres etter en samlebåndsmodell der deltagerne kommer, løper og drar hjem med minimum opphold på arena, start og parkering.
- Fra parkering blir det merket direkte til samlingsplass. Ingen lagspose eller startnummer. Dersom det blir mer enn 200 påmeldte vil det bli to startpuljer for å begrense at det ikke er mer enn 200 personer samlet.
- Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang der løperne først skal vaske hender og brikke med våtserviett, og deretter med sprit/antibac.
- Løpere som er kommet i mål henstilles om å dra så snart som mulig tilbake til parkeringsplass og videre hjem.
- Intet salg, ingen lagstelt, ingen løperdrikke, ingen strekktidslapp.
- Husk 1m avstand.
- Følg anvisningene til arrangørene. Vi gjør også oppmerksom på at arrangementet kan bli avblåst på kort varsel, også mens det pågår, etter pålegg fra løpets smittevernansvarlig, TD eller andre relevante myndigheter.

Arena:

Merket fra E6 ved Levanger. Ca 5 km fra E6 til parkering. Parkering ved Arena. 50kr i parkeringsavgift betales med Vipps til 121925. Betal gjerne før ankomst.

Klasser og løyper:

Klasser	Nivå	Løypelengde	Start	Målestokk
N-åpen	N1	1,6km	Start 1	1 : 7 500
N2-Åpen 10-16, N2-Åpen 17-, D/H 9-10	N2	2,0km	Start 1	1 : 7 500
D/H 11-12, C-Åpen 10-16, C-Åpen 17-	C	2,2km	Start 1	1 : 7 500
D/H 13-14, B-Åpen 10-16, B-Åpen 17-	B	2,6km	Start 2	1 : 7 500
D60, D70, H70, AK-Åpen	A	2,6km	Start 2	1 : 7 500
D15-16, D40, D50, H60	A	3,1km	Start 2	1 : 7 500
H15-16, H50	A	3,7km	Start 2	1 : 10 000
D17, H 40, AL-Åpen	A	4,2km	Start 2	1 : 10 000
H17	A	5,2km	Start 2	1 : 10 000

Kart og terreng:

Langåselva, utgitt 2015 ifm NM-uka. Mindre synfaringer 2016-2020. Kartsymbolene er etter spesifikasjonen ISOM2017.

Terrenget er variert og skifter karakter underveis i løypene. Løypene fra start 2 er innom blant annet gamle hogstområder med redusert sikt, åpen gran og furuskog med noen større åpne myrer og blandingskog med varierende løpbarhet. Generelt er løpbarheten god. Moderat kupering.

De lengste løypene kan komme i kontakt med et lavt strømgjerde langs et sauebeite. Dette gjerdet er ikke tegnet på kartet. Strømmen er slått av mens løpet pågår.

N- og C-løypene går i et litt mer stirikt terreng. **Her er enkelte utydelige stier og stikryss merket med oransje/hvite merkebånd.**

Det er tillatt å løpe på dyrka mark til siste post.

Startnummer og lagspose:

Ingen startnummer og ingen lagspose. N- og C-løpere henter kartet sitt i sekretariatet på Arena ved ankomst. Noen ekstra skyggekart tilgjengelig.

Løpere som er påmeldt uten brikke må melde seg i sekretariatet for å hente leiebrikke.

Start:

Det er 2 starter.

Start 1: Alle N og C-løyper (aldersklasser opp tom 12 år). Ca 350 m til start.

Start 2: Alle B og A-løyper. Ca 1100 m til start. Ca 50 m til startpost.

Det er merket til start fra Arena med plastband. Felles merking til start 1 og 2 før det deler seg etter ca 200 m.

Første start kl 11:00. N-Åpen og N2-Åpen har fri start mellom kl 1100 og 1200.

3min før start: Opprop. Vask hender og brikke med våtserviett, deretter sprit. Ta backup-lapp hvis ønskelig.

2min før start: Gå frem og ta løse postbeskrivelser (alle A-, B- og C-løyper)

1min før start: Gå frem til startbukk. Du kan ta opp kartet, men ikke se på det før start. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Løperne i N og C-løypa henter kartet på Arena før de går til start. Noen ekstra skyggekart på Arena.

EKT:

Tiden tas med EMIT-brikken. Aktiveres i startøyeblikket og stempling på målstreken. Backuplapp finnes på start. Leiebrikker kan lånes i sekretariatet for 30kr.

Etteranmelding/Direkteklasser:

Ingen etteranmelding eller direkteklasser

Toalett:

Toalett på arena.

Premiering:

Enkel premiering til alle barn opp til 16 år. Ingen premieutdeling, premie får man ved å henvende seg i sekretariat ved målgang.

Livelox:

Kart og løyper er lastet opp i Livelox slik at løpere har mulighet til laste opp sine spor fra GPS-enheter til Livelox for å se hvor man har løpt, og for 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 start.

Løpsleder: Rolf Alstad – rolfalstad@me.com – 97 58 05 15

Løypelegger: Lars Sandstad Skjeset

Smittevernsansvarlig: Håvard Dypdahl

TD: Einar Lund