

Steinkjer OK innbyr til

BYASTAFETTEN

Søndag 16. august 2020



TRE ETAPPER og innlagt **KLUBBKONKURRANSE** med **VANDREPREMIE**

etappe	lengde	åpen for følgende klasser
1.etp.	4 km	H 17-, D21-
2.etp. *	2 km	D 11-16, D 45-, H 11-14, H 65-
3.etp.	3 km	D 17-20, H 15-16, H 55-, D35-

Alle løpere kan løpe lengre etapper enn det deres alder og kjønn tilsier.

*) 2.etp. er C-nivå, ugaflet og åpen fra 11 års alder. På 2.etappe kan hvert lag stille inntil tre løpere. Alle løperne meldes på i Eventor.

I henhold til NOFs konkurranseregler kan ikke løpere under 11 år delta i stafetten.

Individuelle konkurranser på ca. 2 km:

N-åpen, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-, C-åpen 10-16, C-åpen 17-, D9-10, H9-10

Samlingsplass: Stokkmyra på Isbolen. Det er merket fra E6 i Knebakken ca 13 km nord for Steinkjer. Fra parkering er det ca 1000m å gå til samlingsplass, de siste 400m på dårlig traktorvei. Er det noen som har barnevogn kan disse bli kjørt opp med ATV. Kontakt løpsleder for avtale.

Kart: Isbolen 1:10.000, utgitt til NM ultra 2012. Løpsområdet har senere ikke vært benyttet til orientering.

Start: Fellesstart stafett kl. **12.00**. Første start individuelle klasser kl. **12.05**.

N-Åpen kan starte fra kl. **11.00**.

Påmelding /Påmeldingsavgift: I Eventor. Stafett kr. 270,- pr. lag. Individuelle klasser kr. 60,- op til 16 år og 110 for 17 år og eldre. Leie av EKT-brikke kr. 30,-. Regning sendes klubbene etter løpet.

Påmeldingsfrist: Eventor innen onsdag 12.august kl 23:59, frist for lagoppstilling fredag 14.kl 23:59. Etter dette kan lagoppstilling/endringer sendes på epost arve.lagran@gmail.com innen lørdag 15.august kl. 21.00.

Etteranmelding på Eventor fram til fredag 14.august kl 23:59. 50 % etteranmeldingstillegg.

Ingen tilleggsavgift i klassene N åpen og H/D-10.

Premiering: I henhold til NTOK`s regler. Dessuten vandrepremien **BUDSTIKKA** til ett års opphold hos beste klubb.



Klubbkonkurranse:

Vandrepremie går til den klubben som tar flest poeng totalt. I stafetten brukes følgende skala fra førsteplass: 100,80,60,50,40,30,29,28,27,26,25,24,23,22,21,20,19,18,17,16, øvrige fullførte lag får 15 poeng. I de individuelle klassene får alle fullførende fem poeng.

Vask: Våtklut.

Parkering: 1000 m å gå på traktorvei-dårlig traktorvei..

Løpsleder/smittleder: Arve Lægran, tlf 984 07 982, e-post: arve.lagran@gmail.com.

Løypelegger: Atle Dengerud

Kontrollør:

COVID-19

regler:



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.

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:

- Fra parkering blir det merket direkte samlingsplass. Ingen lagspose eller startnummer.
- Det blir desinfiseringsstasjoner ved start og etter målgang der løperne først skal vaske hender og brikke, og deretter med sprit/antibac.
- Intet salg, ingen løperdrikke, ingen strekktidslapp, resultater fortløpende på nett.
- Husk 1 m 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.

