



FOSSUMLØPET 2020

Tid	8. august 2020, start fra kl. 1000
Arena	Årnes, Sørkedalen
Adkomst	Følg Sørkedalsveien fra Røa, en drøy kilometer etter Bogstad gård så ligger Årnes utfartsparkering på venstre side av veien. Kollektivtransport - T-bane 2 til Røa og buss 41 til Årnes .
Parkering	Parkering vil i hovedsak være på Årnes utfartsparkering og inntil 1 km fra samlingsplass. Følg vaktens anvisninger, det er ingen parkeringsavgift.
Samlingsplass	Utgangspunktet for løpet er utfartsparkeringen på Årnes. Løpet arrangeres som et KOM – LØP – REIS arrangement og det vil ikke være anledning til å oppholde seg "som vanlig" eller sette opp telt på samlingsplass. Alle skal være skiftet og klar til å løpe ved ankomst. Det vil ikke være noen tradisjonell samlingsplass og løperne kommer ferdig skiftet.

Smittevern - Personer med enhver form for symptomer på luftveisinfeksjon vil bli nektet å delta. Det samme gjelder for personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogrupper anbefales, under rådende situasjon, generelt å ikke delta på arrangementer.



Det bemerkes at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene, og rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Det er viktig at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund og datert 15.juni 2020. Se eget dokument i Eventor.

Det vil være en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra smittevernansvarlige skal etterkommes.

Klasser og løyper -

Klasse	Nivå	Målestokk	Løypelengde
H21, AL-åpen	A	1:10.000	5.8
D21, H17-20, H40	A	1:10.000	4.6
D17-20, H15-16 D40, H50	A	1:7.500	4.0
D15-16, D50, H60	A	1:7.500	3.6
D60,D70, H70, AK-åpen	A	1:7.500	3.1
H13-14, D13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	B	1:7.500	2.9
H11-12, D11-12 C-åpen 10-16, C-åpen 17-	C	1:7.500	2.4
H9-10, D9-10 N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-	N	1:7.500	2.3
N-åpen	N	1:7.500	1.8



Alle klasser har forhåndspåmelding og intervallstart. Det vil ikke være tilbud om direkte påmelding, men tilbud om deltakelse i «Åpne klasser» med forhåndspåmelding. Det tas forbehold om endringer av klassesilbudet ved lav påmelding i enkelte klasser. Løypelengdene angis presist i PM.

Kart - Utdrag fra Fossums kartdatabase, i området Tangenåsen/Høgåsen i Sørkedalen.

Terreng - Terrenget strekker seg mellom 150 og 350 moh., og varierer mellom åpen granskog med blåbærlyng, mørk granskog med lite undervegetasjon til tett gran/ løvskog samt noen områder med frodig undervegetasjon med noe steinete bunn.

De nedre delene av terrenget er et mye brukt utgangspunkt for turgåere, både sommer og vinter og har derfor en del tråkk og små stier. I de høyereliggende områdene er det litt mer villmarkspreg med færre stier, gammel gran- og furuskog med jevnt over god løpbarhet. Den nedre delene av terrenget består av en brattere li med varierende løpbarhet og til dels mange stier.

Start - Alle deltakere får tildelt starttid og startlistene legges ut i Eventor senest dagen før løpet. Løpet vil bli arrangert i henhold til FHIs regler. Løperne fra samme klubb vil få starttid innen relativt kort tidsrom.

Foresatte og andre som ikke skal løpe har ikke adgang til start eller målområdet. Det vil være mulig å skygge i N-klassene, fortrinnsvis av et familiemedlem. De som skal skygge må melde seg på i egen klasse og for at arrangementet skal kunne gjennomføres innenfor en rimelig tidsramme, gis ikke skyggene anledning til å løpe selv.

Tidtaking - Stempling med emiTag på Touch-Free postenheter. Det vil være et begrenset antall utleiebrikker. Leiepris kr. 50,-. Stemplingsenhetene skal ikke berøres. EmiTag føres over platen med avstand 20 - 30 cm. Kontroller at emiTag lyser.

Målgang - Det stemples ved målpost og man må deretter gå til avlesningspunktet som er på samlingsplass. Det vil ikke bli delt ut strekktidslapper.

Resultater - Det vil ikke være oppslag av result



Påmelding og påmeldingsavgift - Påmelding gjøres på vanlig måte i Eventor. Husk å registrere emiTag nr., dersom det ikke kommer opp automatisk. "Ordinær påmeldingsfrist er tirsdag 4/8-2020 kl. 23.59. Det vil være mulighet for etteranmelding frem til torsdag 6/8-2020 kl. 1959". Det vil ikke være mulighet for direkte påmelding på løpsdagen.

Løpere t.o.m. 16 år: kr 100,- / f.o.m. 17 år: kr 180,- Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding.

Salg -

- KIOSK - Det vil være "koronavennlig" kiosk ved mål. Bare Vipps betaling!
- O-UTSTYR - **4ALLSPORT** kommer på besøk, se <https://www.4allsport.com/>
- EmitTag - Det vil bli salg av EmitTag på arena.

Toaletter - Det er toalett ved samlingsplass, men ikke ved start/mål.

Sanitet - Det vil være sanitetstjeneste på samlingsplass.

Følgende tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet:

- **Småttroll:** Det vil ikke være småttroll.
- **Barnepark:** Det vil ikke være tilbud om barneparkering.
- **Vask:** Det vil ikke være dusjtilbud etter løpet.
- **Tøyfrakt:** Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
- **Løperdrikke:** Løperdrikke medbringes av den enkelte løper.

Løpsleder - Knut Jostein Sætнан

Løypeleggere - Britta og Morten Fismen

TD -

Velkommen til Fossumløpet 2020!

NOF Korona info pr. 15.juni 2020;

