



Innbydelse til KM langdistanse 2020, FROL IL - Lørdag 29. august

Arena: Ved den «gamle» skihytta ved Jamtkneppet (merket fra E6 ved Heir krysset, ca. 12 km fra E6).

Bomveg: Vegen fra Buran til Jamtkneppet er bomveg. 60 kr for personbil, betales med bankkort ved bommen.

Parkering: Nær arena, noen minutters gange. Ingen parkeringsavgift.

Kart: Vulusjøen (utgitt 2015, senere noe revidert og deler av Nybrotta (utgitt 2010, revidert 2018). Målestokk 1:10000, ISOM 2017. Målestokk 1:7500 for klasser over 55.

Start: Første start kl. 12.00, N -åpen kan starte fra kl. 11.00.

Kvitteringssystem: Emit, kun begrenset antall brikker til leie (30 kr pr. stk).

Klasser og løyper				
Lengde (km)	Nivå	KM- klasser	Øvrige klasser	
10,6	A	H 21		
8,6	A	H 19-20		
7,5	A	D 21, H 17-18, H 35	AL- åpen	
6,2	A	H 15-16, D 17-18, D 19-20, D 35, H 45		
4	A	D 15-16, H 55, H 65, D 45	AK- åpen	
3	A	H 75, D 55		
2,6	A	D 65, D 75		
3	B	H 13-14, D 13-14	B- åpen 10-16, B- åpen 17-	
2,1	C		H 11-12, D 11-12, C- åpen 10-16, C- åpen 17-	
1,9	N2		H 9-10, D 9-10, N 2- åpen 10-16, N2 åpen 17-	
1,6	N1		N- åpen	
0			Publikum	

Påmelding: Påmelding skjer via Eventor innen mandag 24. august kl. 23.59.
Etteranmelding innen onsdag 26. august kl.18.00. Ingen direktepåmelding på

arena, gjelder også direkte klassene og N – åpen. Publikum/skygger må melde seg på i klassen publikum.

Startkontingent: - 16 år: 100 kr, 17 år- : 150 kr, etteranmelding mot 50 % i tillegg til ordinær startkontingent. Publikum gratis.

Premiering: Premier til alle fullførende opp til 12 år. 1/3 premiering 13-16 år. Medaljer i KM -klassene.

Vask: Våtklut

Småttroll: Det vil ikke være småttroll på løpet

Løpsleder/ smittevernsleder: Torbjørn Sirum (46809641)

Løypelegger: Paul Sirum

TD: Kirsten Lynum

COVID- 19

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 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.