



PM

KM Mellomdistanse 2020, laurdag 22. august. 40 års jubileum for Suldal O-lag



Start: Første start kl. 14.00.
5-10 minutt å gå til start for alle løyper. Følg merkeband langs veggen, nordvestover frå samlingsplass. Frå starten er det merka løype snautt 100 meter til start-trekanten, merka med ein startpost. Ingen stemping her.

N-open: Det er mogleg for denne klassen å starte frå kl.13.30

Om kartet: Ørekvam, utgitt 2014, justert i 2020.
Målestokk: Løype 1-4: **1:7500**, løype 5, 6 og 7: **1:5000**
Løype 5, 6, og 7 ligg i lagsposane til klubbane.

Det er mykje steinar i terrenget. Nokre mindre steinar er dermed ikkje tekne med på kartet.

Terreng: Relativt lettløpt, vekslende kupert med fjellbjørkeskog, samt opne fjellmyrar. Ein del skråli for dei 4 lengste løypene.

Smittevern: Arrangementet går føre seg etter NOF sine gjeldande retningslinjer. Personar som har symptom deltek ikkje, og me oppfordrar til å halde minst 1 meters avstand.

Praktisk:

- **På samlingsplass:** Det er mogleg å vaske hender etter ev. toalettbesøk. Det vil også vere handsprit tilgjengeleg.
- Me oppfordrar også til å ha med eige vaskevatt, og eigen drikkeflaske på løpsdagen.
- **Klubbane leverer liste** over personar som ikkje deltek på sjølve løpet, men er til stades på arrangementet. Gjerne når ein hentar lagsposane.
- **Ved start:** Løparane sørgjer sjølv for å vere reine på hender. Ved starten står det handsprit der løparane sjølv spritar hender og brikke tett på opprop før start. Det vil vere god avstand mellom løparane i startbåsan.
- **I målområdet:** Brikke leverast til ein arrangør som desinfiserer brikka og lesar denne av, før løparen får brikka igjen. Hald avstand til andre løparar i denne sona.
- **Kiosk:** Hugs å halde avstand. Betaling berre med Vipps.
- **Smitteverns-ansvarleg for arrangementet:** Jarand Hindenes, lege.

Løyper og trykk:

- Alle kart er trykt på vanleg papir med plastomslag.
- I enkelte område ligg postane tett – sjekk kodar!
- Det ligg ekstra postbeskrivelser i startbåsan for løype 1-4
- Det er merka frå siste post til mål.

**Spesielt
for løype 5,6
og 7:**

- I løype 5, 6 og 7 er det 2 upasserbare myrar, midtvegs i løypene. Disse er markert med tau. Forbode å krysse disse.
- Vidare er inngongen til utydeleg sti frå nest-siste - til siste post, markert med 2 merkeband.
- Sjå kartoppslag på samlingsplass

**Toalett og
vask:**

- Det er sett opp enkle toalett for damer og herrar. Ver nøye med handhygiene etter toalettbesøk. Det er mogleg å vaske hender med såpe og vatn, samt spriting av hender i nærleiken.
- Våtklut der løparane har med eige vatn. Eller bad i Mosvatnet.

Premiering:

- Deltakar-premier til alle løparar, med individuell premie-henting.
- Medaljar i alle KM-klassane. Det blir sannsynlegvis utdeling av desse på samlingsplass, jf. nylege arrangerte O-løp.

**Lagsposar og
ymse**

- Lagsposar hentast i god tid før start i sekretariatet på samlingsplassen.
- **NB!** Ved henting av lagsposar, gir klubbane også beskjed om deltakarar som ikkje kjem.
- Hugs også å lever liste jf. smittevernstiltaka.
- EKT-brikker kan leigast i sekretariatet, 25.- pr stk.
- Det er ikkje backup-lappar på start, grunna smittevernsomsyn. Løparane sjølv er ansvarlege for at brikka fungerer.

NB! I denne tida er det viktig at alle løparar er gjort kjent med innhaldet i PM, særleg med tanke på smittevernsomsynet.

O-helsing frå
Suldal O-lag