



Sprintliga med Heatfinaler

PM tidsskjema, adkomst, parkering, arena og karantene

Sollerudstranda, Lysaker

9.august 2020



SPRINTLIGA 2020
NORSK ORIENTERING

Konkurransen inngår i serien

- [Sprintliga 2020 \(Eventor\)](#)



IL Heming og Fossum IF ønsker velkommen til Sprintliga fra Sollerudstranda!

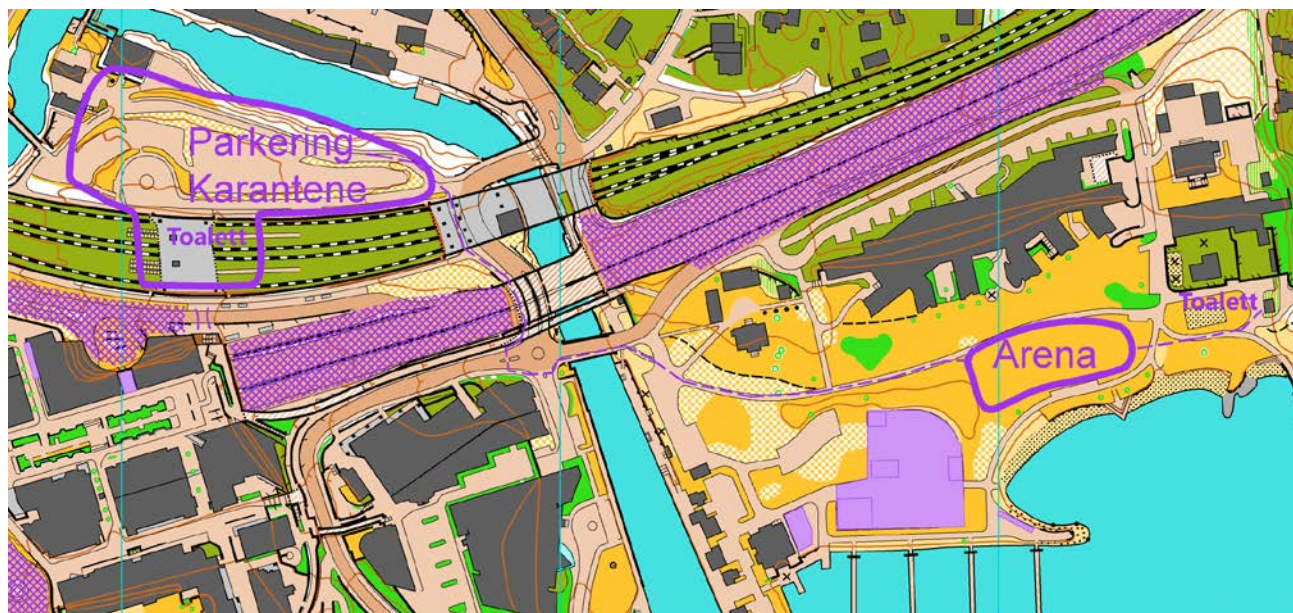
I dette PM'et finner du alt du trenger å vite frem til du kommer til arena og karantene konkurransedagen.

PM om kart, løyper, startprosedyre, etc. blir offentliggjort på Eventor søndag 9. august kl. 06:00.

Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Søndag 9. august	08:30	Arena åpner
	09:40	Alle deltakere må ha kommet til karanteneområdet
	09:52	Første start Heatfinaler
	10:56	Siste herrestart med Heat A Herrer
	11:00	Siste start med Heat A Damer
	11:45	Premieutdeling

Oversiktskart for parkering/karantene og arena samt lovlig vei mellom arena og parkering/karantene:



Avstander

Parkering/Karantene – Arena: 500 meter
Arena – Toaletter: 100 meter

PM tidsskjema, adkomst, parkering, arena og karantene - Sprintliga 9.august med Heatfinaler



Parkering

Parkering er på P-plassen bak Lysaker stasjon:

<https://goo.gl/maps/1BpE69jkVPEdx7pT9>

NB! Betalingsparkering – benytt appen ParkLink eller betal på automat.

Adkomst buss og tog

På grunn av koronarestriksjoner anbefales det å benytte egen bil til oppgitt parkering. Hvis nødvendig kan tog eller buss benyttes til Lysaker. De fleste tog stopper på Lysaker stasjon som ligger rett ved siden av parkeringen og karantene. Sjekk vy.no eller flytoget.no for mer info.

Busstopp på begge sider av E18. Sjekk ruter.no for mer info.

Adkomst Arena

Fra Parkering/Karantene er det merket rute til Arena slik som vist i oversiktskartet. Denne ruten skal benyttes.

Hvis man kommer med tog til Lysaker, eller med buss østfra og går av på nordsiden av E18, så skal man gå direkte til Parkering/Karantene og følge merkingen derfra.

Kommer man med buss vestfra og går av på sørsiden av E18 så følger man sykkelstien østover ca 100 meter til man kommer til merkingen til Arena.

Arena

Arena er på Sollerudstranda som er et flott friluftsområde med gode bademuligheter etter løpet.

Offentlig toalett er tilgjengelig øst for arena.

Det vil ikke være salg av mat eller drikke på arena. Man må ha med personlig mat og drikke selv. Det er heller ikke løperdrikke etter målplassering.

Løpskontor

Løpskontor er på Arena. Leie av EmiTag gjøres her.

Karantene

Alle deltakere må møte opp i Karanteneområdet senest kl. 09:40. Det er mulig å møte opp direkte i Karantenen uten å ha vært på Arena først.

Når man beveger seg mellom Arena og Karantene skal den merkede ruten benyttes.

Det er offentlige toaletter på Lysaker stasjon. Betaling kr 10,- med Visa/Mastercard.

På stasjonsområdet er det også åpne butikker som Joker og Subway.



Gammelt kart over området

Gammelt kart over området er lagt ut på arrangementet i Eventor. Det er ikke lov å ha med seg gammelt kart til Parkering/Karantene eller Arena.

Instruks til deltagere om smittevern:

Husk å holde 1 m avstand til personer utenfor husstanden både i karantenesone, på start og på arena. Følg instruks fra smittevernansvarlige på start og mål, hender skal sprites før start og ved målgang.

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon.

Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene.

Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, 20. mai.



Sponsorer

Klubbssponsorer



Forbundssponsorer



Sponsor Sprintliga

