

PM Ungdomsserien løp nr. 4 Tirsdag 25.august 2020

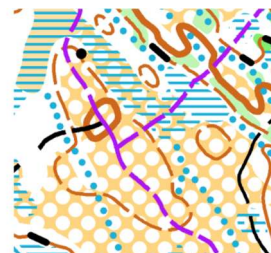
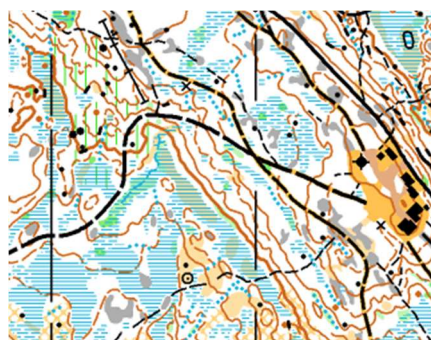
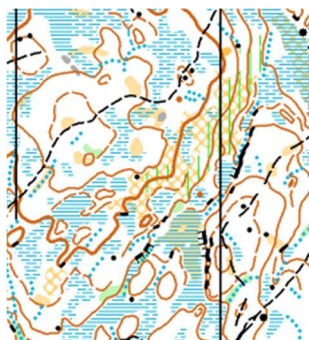
Viktig! På grunn av de spesielle omstendigheter i forbindelse med Covid-19 epidemien, vil løpet arrangeres i.h.t. retningslinjer gitt av staten og veiledning fra NOF (datert 17.august). Dette finnes tilgjengelig under arrangement info i Eventor. Alle må følge anviste retningslinjer på arena og ved start. Det er oppnevnt en egen smittevernsansvarlig for arrangementet som vil fungerer som anviser og kontrollør under løpet.

Fremmøte: Høiås. Merking fra Asakveien mot Høiås. GPS-koordinater: (59°10'22" N 11°26'07" E)

Parkering: ved Arena.

Kart: Deler av Høiåsmarka, revidert 2019 med målestokk 1:7500 for alle løyper. Kart trykkes på antius papir (gummi).

Terreng: Middels kupering og åpent skogsterreng. Noen større myrer og markante kollepartier. Det er til dels mye gress i terrenget, spesielt i myrene. Det er generelt vanskelig å se overgangen mellom diffus myr og skog. Noen utydelige stier i begynnelsen av N- og C-løypene er merket med papirmerkebånd i terreng. Stiene er også merket på kartet.



Utydelig sti som er merket i terrenget.

Start: Første start kl. 18. Merket fra arena og ca 1200 m å gå. Alle løpere, også N-åpen, vil få egen starttid. Alle skal desinfisere hender, kompass og brikke før start.

Startprosedyre:

-3 min	Rengjøring av hender og brikke med Antibac Registrering		
-2 min	Løse postbeskrivelser og Backup-lapper		
-1 min	Startbås 1	Startbås 2	Startbås 3
	Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen får ikke se på kartet før start Nulling skjer ved start	Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen får ikke se på kartet før start Nulling skjer ved start	Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen får ikke se på kartet før start Nulling skjer ved start

Løse postbeskrivelser og Back-up: Finnes på start.



Kart før start: Klubbene kan hente kart til deltagere i klassene N-åpen, DH9-10, DH11-12 og DH10-20 utvikling ved brikkeavlesning/sekretariat. Det deles ikke ut klubbposere med startliste, dette finnes på Eventor.

Avlesning: Løpere følger merket sluse fra målpost over tunet til avlesning. Før avlesning skal løpere vaske hender, brikke og kompass og sprite seg. Se arenaskisse. OBS! Løpskartet blir samlet inn ved målgang. Dette er i hht. NOF sin veileder, oppdatert 17.august: «Vi anbefaler innsamling av kart ved målgang. Årsaken er at en da unngår veivalgsdiskusjoner med hodene tett sammen.» Løypene legges ut i Livelox og som pdf i Eventor etter løpet.

Klasser/løypelengde/vanskelighetsgrad:

N-åpen	1,7 km	N-nivå
DH9-10	2,1 km	N-nivå
DH11-12	2,3 km	C-nivå
DH10-20 utvikling	2,3 km	C-nivå
DH13-14	2,8 km	B-nivå
DH15-16	3,5 km	A/B-nivå
DH17-20	4,0 km	A/B-nivå

Direktepåmelding: Det er ikke mulighet for etteranmelding.

Resultater: LIVE-resultater (sluttider) publiseres under løpet med link fra Eventor. Offisielle resultater publiseres i Eventor etter løpet.

Premiering: Ingen premiering på dette løpet. Premier blir gitt på finaleløpet.

Annen viktig informasjon: Det blir ingen kiosk og løpedrikke etter målgang. Husk å ta med nok vann til vask og drikke. Det er tilgang til toalett, husk å desinfisere hender før og etter bruk. De viktigste smittevernreglene for løpet er oppsummert under.

Løpsledelse: Anja Wingstedt, 45 88 28 78, anjawingstedt@gmail.com
Løypelegger: Emil Wingstedt, 90 50 52 30, emil.wingstedt@gmail.com
Smittevernansvarlig: Lene E. Sandvik, 90 66 97 28, le.sandvik@gmail.com

SMITTEVERN

Denne høsten må det fortsatt stilles krav om smittevern til dere alle. Deltakere er pliktige å lese og forholde seg til NOF's veileder for godt smittevern som ligger i Eventor, og forholde seg til disse reglene under arrangementet:

http://www.orientering.no/media/filer_public/26/4b/264b9087-83ef-4c70-b37d-f7a61b65c710/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse_1108_2020.pdf

Fra veileder og koronavettregler nevnes spesielt følgende:

NB! 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.

- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig. Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.
- Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. Ta med egen drikkeflaske.
- Rutiner på start:
 - Husk avstandsregel ved venting på start.
 - Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.
- Rutiner i mål:
 - Etter målstempling følges merket sluse til vask
 - Synlig skitt må først vaskes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.
 - Ved utlesning skal alle spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing.
 - Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- Etter løpet:
 - Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

AKUTT SYKDOM

Deltakere eller arrangører som blir akutt syke med luftveissymptomer, feber eller andre symptomer som kan indikere mulig covid-19 sykdom skal varsle smittevernansvarlig og umiddelbart avbryte og forlate arrangementet med egen bil uten unødvendig kontakt med andre. Smittevernansvarlig skal gi råd om å kontakte legevakst og vurdere om arrangementet må avlyses.

Smittevernansvarlig Lene E. Sandvik vil være synlig med refleksest på arena. Om du ikke kan finne henne; oppsøk løpsleder.

Arena-skisse

