



PM - Nidarøst's Ungdomsløp, 27. august 2020

Grunnet Korona-pandemien er det fortsatt restriksjoner på arrangement av orienteringsløp. Vi forholder oss til NOFs skriv av 11.08 og vedlegger en kortversjon med de viktigste punktene. Vi ber alle om å lese denne og sette seg godt inn i de føringene som her er lagt og ikke minst respektere disse.

Samlingsplass:

Charlottenlund videregående skole.

Opphold på samlingsplass skal minimeres og smittevern med avstand skal følges.

Det er et toalett inne på skolen ved samlingsplass. NB: ikke tillatt med pigg-sko inne på skolen. Dør til toalett er låst og betjenes av skolens ansatte. Alle som besøker toalettet, må skrive navnet sitt på ei liste pga. smittevernregler.

Det er ikke salg eller løperdrikke

Personer som er på arena og som ikke er registrert som Skygge eller Publikum må skrive seg på liste i sekretariatet pga. smittevernregler.

Parkering :

Ved skolen. Følg anvisning fra skilt/P-vakt, se arenakart vedlagt.

Kart:

Charlottenlund, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m

Terreng/løyper:

Boligområde, gate, park/friområde. Lettløpt. Anbefalt løpssko: Joggesko eller knott-sko uten pigger.

NB: De fleste gressområder i boligområdene er tegnet som «privat område» og dette må respekteres. Mange av disse områdene har nysådd plen/ny beplantning. I disse områdene skal kun etablerte stier benyttes, og det er naturligvis ikke lov til «å kutte svinger ved å løpe på plen».

Postene henger stedvis tett: sjekk koder!

Trafikk

Det er trafikk i bolig gatene. Løperne må vise aktsomhet ved kryssing av veg og løping langs veg. Benytt fortau eller vegkant. Se dere for!!

Kvitteringssystem:

EKT (Emit) benyttes. Klubbene må selv sørge for brikker til egne løpere.

Ledsagerkart:

Det er ikke ledsagerkart tilgjengelig. De som skal følge barn i løypa, kan løse dette ved f.eks å ta et bilde av kartet/løypa før start, og bruke dette underveis.

Klasseinndeling/løyper:

Klasse	Løypelengde	Nivå	Start
N-åpen	1,6 km	N	1
N2-åpen 10-16, DH 9-10	1,8 km	N	1
DH 11-12, C-åpen 10-16	1,8 km	C	1
DH13-14, B-åpen 13-16	2,6 km	B	2
DH15-16, DH17-20	3,0 km	A	2

Start:

Første start kl 18:00. Siste start kl 19:00.

Start 1: Alle klasser som får kart på samlingsplass, (N-åpen, N2 Åpen 10-16, DH9-10, DH 11-12, C-åpen 10-16).

Alle som skal på start 1 henter sine kart i sekretariat. Her skal løpere krysses av på liste. Start 1 har tre startbåser. Hold avstand. Det er fri start men for å få litt spredning er det satt følgende starttider for de ulike klassene på start 1:

Starttider , Start1:

Nåpen: første start fra kl 18:00
N2-åpen 10-16, DH 9-10: første start fra kl 18:10
DH 11-12, C-åpen 10-16: første start fra kl 18:20

Obs.: Det kan bli kø ved start. Vær smidig og tilpass dere. Ikke alle kan starte først.

Start 2: Alle klasser som får kart på start. (DH 13-14, B-åpen13-16, DH15-16, DH17-20). Merket løype til startpost, ca. 60 meter. Startliste publiseres i Eventor.

Ca. 200 meter til start 1 og 2 fra arena.

Smittevern ved start:

Alle løpere skal spritvaske brikke før start. Vaskemiddel er tilgjengelig ved hver start. Følg instruks fra funksjonærer.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelse trykkes på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser tilgjengelig.

Startlister for alle løypene legges ut på Eventor onsdag 26.08 og må skrives ut av løperne selv.

Mål.

Følg merking/sluse fra sistepost til målbukk. Følg sluse videre til brikkeavlesning. Spritvasking av brikke/hender før brikke avleses. Ingen strekktidslapper deles ut.

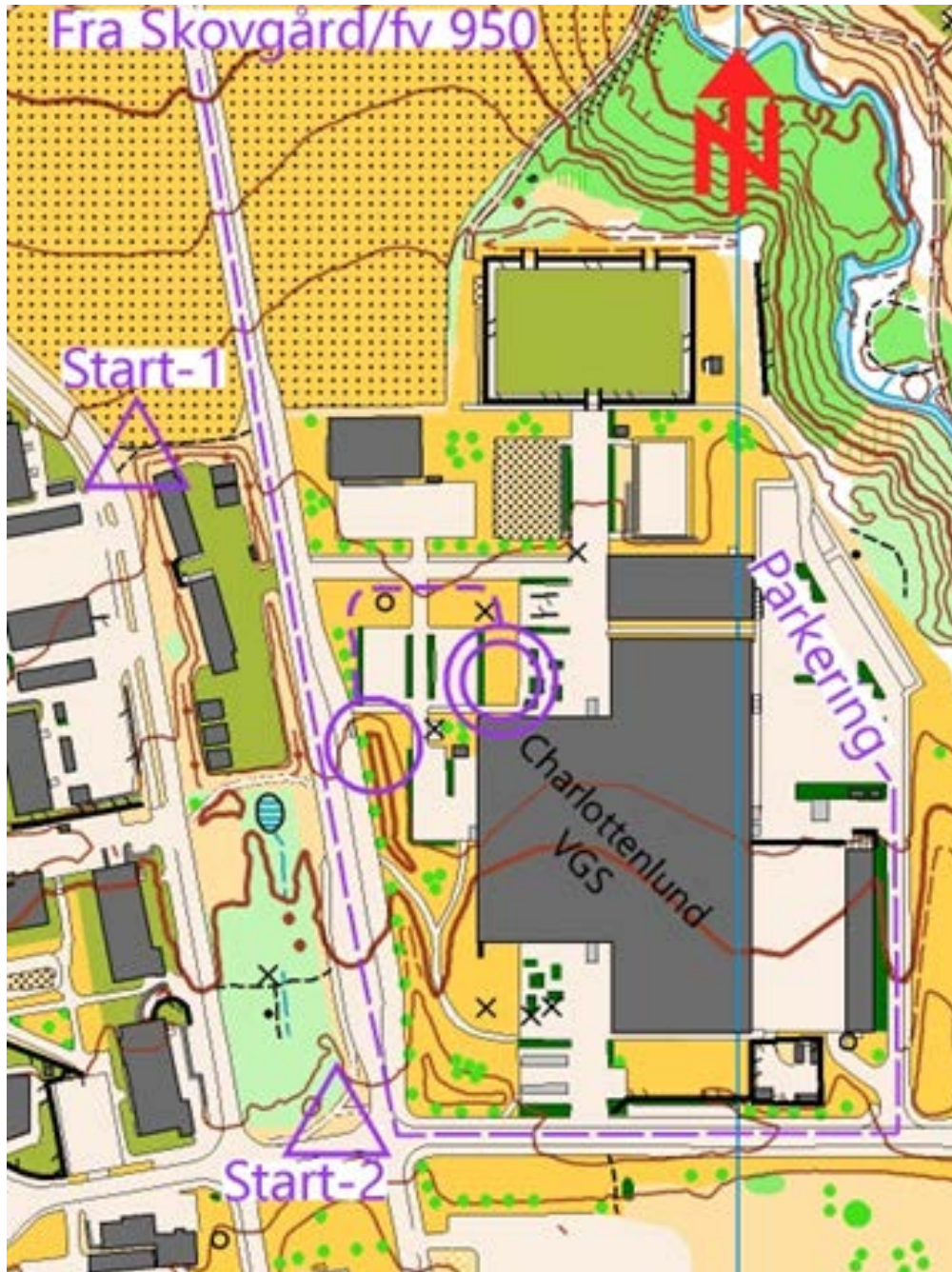
Resultater / premiering:

Resultater publiseres på Eventor etter løpet. Ingen oppslag eller premiering etter løpet.

Løpsledelse:

Løpsleder: Dag Stenersen (tlf: 90503459 dag.stenersen@getmail.no)
Løypelegger: Bjørn P. Løvås
Smittevern: Stine Lyngvi Fougner

Oversikt – arena



Smittevern-veileder, utdrag

Generelt.

- Denne veilederen tar utgangspunkt i NOFs veileder datert 11.08.2020. Generelt gjelder at personer som er syke eller har symptomer på smitte, ikke skal komme til arena. På arena gjelder ellers en-meters regelen. Alle skal forholde seg til de føringer som her er skissert og de føringer som smittevernansvarlig ev. gir på stedet.
- Arrangementet gjennomføres etter modell «Kom-løp-dra hjem». Ut fra dette blir det ikke premieutdeling, kiosksalg, oppslagstavle o.l. All informasjon blir lagt ut på nett. Foreldre/sjåfører skal forholde seg til smitteverntiltak og informasjon gitt av arrangør.

Oppmøte / Start.

- Løperne møter på arena hvor overtrekkstøy mm kan legges igjen. Fra arena går utøvere direkte til start. Hender, brikke og kompass skal rengjøres før start. Utstyr for dette vil være tilgjengelig ved start.
- Start2: Kart deles 1 min før start for A/B løyper
- Start1: N/C løpere henter sine kart på arena før start.
- Første start kl 18:00 – se for øvrig PM som legges ut på Eventor

Stempling.

- Om du trenger tid for å stake ut kursen til neste post, så trekk unna posten slik at berøring unngås.

Mål.

- Løperne avleser brikke ved målgang og sluses videre til vask av hender, kompass og brikke. Etter målgang skal løpere holde avstand når de er på arena. Unødig opphold på arena bør unngås.
- Det blir ikke utdelt lapp med strekktider og ingen resultatoppslag – bare på nettet og det vil heller ikke være tilgang på drikke. Løperne må selv ta med nødvendig drikke.

Vi står sammen om å begrense smitte.