



Hovedsponsor for FSK



Invitasjon til Østfoldsprinten i Fredrikstad onsdag 23/9

Etter at vårens løp ble avlyst prøver vi oss igjen, denne gang med strenge smittevernregler og mulighet for avlysning på kort varsel.

Fremmøte: Hovedinngangen til HiØ på Kråkerøy. Følg merking fra gangbro mot Kråkerøy og fra inngang 7 ved Fredrikstad stadion.

Parkering: Vi anbefaler byens parkeringshus ved stadion (bompassering), St.hans-fjellet og Torvbyen. Disse er gratis på ettermiddagstid.

Start: Første start er kl. 18.00.

Kart: Kråkerøy med målestokk 1:4000

Terreng: Gater i bynært område med noe trafikk. Vis hensyn til andre trafikanter.

Tidtaking: EMIT benyttes. Klubbene selv er ansvarlig for brikker til løperne!

Påmelding: Via Eventor innen søndag 20/9 kl. 23.59. Ingen etteranmelding. Alle sjåførere og ledsagere må melde seg på pga at vi må ha navn på alle som kommer og makstallet er 200.

Påmeldingsvgift: Klasser under 16 år kr 60,-. Klasser over 16 år kr 110,-. Ledsagere er gratis.

Premiering: Ingen premiering på dette løpet, men sammenlagtpremiering for Østfoldsprinten.

Dusj og toalett: Det er ikke dusjfasiliteter, Det er toalett ved inngang 7 på Fredrikstad stadion. Følg merking

Kiosk og drikke: Det er verken kiosk eller drikke på arena. Løpere må selv ha nok drikke.

Løpsleder: Bernt Inge Steinsland (902 02 308 / berntinge@gmail.com)

Løypelegger: Christian Riddervold Kahrs

Smittevernleder: Thomas Lie (930 07 416)

Smittevern: Deltakere og ledsagere er pliktige å lese og forholde seg til NOF's veileder for godt smittevern, som er oppdatert 17/8-20 og ligger i Eventor, og forholde seg til disse reglene under arrangementet. På side 2 av invitasjonen kan dere lese et utdrag fra veilederen.



Koronavettregler på Østfoldsprinten

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.

Dersom man etter oppmøte opplever symptomer på Covid-19 må man umiddelbart forlate arrangementet uten unødvendig kontakt med andre. Kontakt smittevernleder (930 07 416) og legevakt (tlf: 116117).

- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra, 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.
- Alle deltakere medbringer egen drikkeflaske.

Rutiner på start:

- ✓ Starttidspunktene settes opp klubbvis i hver klasse.
- ✓ 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 skal alle vaske synlig skitt av hendene, ellers virker ikke desinfiseringsmiddel. Deretter spritvaskes hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing.
- ✓ Alle kart samles inn for å unngå diskusjon av løypevalg. Husk at en ikke skal stå tett sammen.

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.
- ✓ Resultatlistene henges ikke opp, men legges ut på Eventor så snart de er klare.