

## PM for løp 10.9 – løp 7 i O-karusellen på RINGERIKE 2020

**Frammøte til samlingsplass Aklangen er merket fra E16 Ask. Husk bomvei.**

### Kontaktpersoner:

Marit Borge Tønnessen, e-post: [mahekje@online.no](mailto:mahekje@online.no) tlf 92291833

Løpsleder Marit Borge Tønnessen e-post: [mahekje@online.no](mailto:mahekje@online.no) tlf 92291833

Løypelegger Tom Bondehagen e-post: [Tom@bondehagen.com](mailto:Tom@bondehagen.com) tlf 90677422

**Påmelding:** Løpere må melde seg på gjennom eventor senest dagen før løpet.

Startkontingent: D/H – 20 gratis D/H 21 - Kr. 40, som fortrinnsvis betales med VIPPS til Fossekalen IL nr. 111776. Merk betaling med Ringerikskarusellen.

### Løypelengder og klasser :

| Løypelengde | Nivå | Klasser                                 |
|-------------|------|-----------------------------------------|
| 1,5 km      | N    | N - Åpen                                |
| 2,0 km      | B    | D-12, H-12, D13-16, H 13-16, D2km, H2km |
| 4,0 km      | A    | D4km, H4km                              |
| 6,0 km      | A    | D6km, H6km                              |

### Avvikling av arrangementet og smitteverntiltak:

Løpere må sette seg inn i smittevernreglene fra NOF. Se egen lenke på eventor. Det er ikke salg på løpet. Løperne oppfordres til selv å ha med drikke.

Det brukes vanlige ekt poster og brikker. Nybegynnere får kart ved samlingsplass. Øvrige løpere får kart ved start. Start er bemannet med arrangør som vasker løperbrikken med sprit/antibac. Arrangør kontrollerer at maks 2 løpere starter samtidig og har minst 1 meter avstand mellom hver startbukk. Løperbrikkene skal også vaskes med antibac etter stempeling på målpost og før avlesing på minitimerrecorder. Det leveres ikke ut strekktider. Disse kommer på eventor.

Løperne som ikke er i samme husstand skal holde 1 m avstand og løpere oppfordres til å forlate samlingsplass etter hvert som de er kommet i mål.

Brikkesys blir brukt på løpet.

### Resultater

Resultatliste legges ut på Eventor.

### Regler for poengtildeling og sammenlagtberregning

De fem beste av ni løp teller

En løper kan velge forskjellige distanser fra løp til løp, men premieres kun i en distanse.

Poengskala fra vinner og nedover er som følger: 20-18-17-16-15 osv til 1. Alle som deltar i et løp får 1 poeng. Arrangører får 10 poeng

Det avklares nærmere hvordan premieutdeling skjer og tilpasses de gjeldende koronaregler når karusellen avsluttes.

Det premieres fra 1 til 3 premier i hver klasse avh av deltakelse.

Alle opp til og med 20 år som fullfører 5 løp får premie.

Nybegynnere som fullfører 4 løp får premie