



PM

KM-stafett 5.sept. 2020

NB! Smittevernregler: Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere, heller ikke ved milde symptomer. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.
- Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass, start/målområdet og i løypa
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk.
- Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås.
- Alle skalspritvaske hender og brikke før avlesing i mål.

Frammøte:

Vigreskogen, Nærbø. Merket fra Fv.44. Parkering ved samlingsplass.

Kart:

Vigreskogen, revidert 2019, målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2 m.

Terreng:

Flatt, lettløpt terreng, varierende skogstetthet, mange stier og master/stolper. Det er mange poster i terrenget og postene ligger **svært** tett. Løpere bes derfor være ekstra nøye med å sjekke postkoder. Oppvarming er kun tillatt på veien ut av skogen/utenfor skogen.

Løyper:

Løype nr	Nivå	Lengde	Klasser	Start kl.	Div.
1	A	3 x 3,6 km.	H17	14.15	
2	A	3 x 3,1 km.	D17, H156	14.10	
3	A	3 x 2,5 km.	D156, Åpen	14.05	
4	B	3 x 2,2 km.	D13-16, H13-16	14.00	
5	C	2 x 1,7 km.	D/H-12	14.00	

Uthevede klasser er KM klasser. Åpen klasse kan ha løpere i ulike alder og kjønn.

D/H-12 kan bestå av løpere av samme eller begge kjønn.

Løype 1-5 er gafllet. Løype 5 er det post 2 og 10 som er gafllet. Terrenget er begrenset og både gaflingsposter og poster ligger tett – **SJEKK KODENE!**

Løype 1-4 har gaflingspost(er) også etter passering av publikumspost/samlingsplass

Individuelle løyper:

6: C-nivå 2,4 km D/H10, Åpen

7: N-nivå 1,2 km Åpen

Fri start mellom 14.30 og 15.30. Løypene har start i umiddelbar nærhet av samlingsplass. Ind. løyper har egen start hvor tiden starter ved at brikken løftes av startbukken. Ingen individuelle starter før stafettene har startet. Nybegynnere får kartet i lagspose. **NB:** Løpere som skal løpe stafett kan ikke følge løpere før de selv har løpt.

Mål: Merk at løpere i Ny klasse har egen målpost på innløpet, mens C-løypa har samme mål som stafetten.

Lagoppstilling:

Skal ligge i Eventor innen fredag 4. sept. kl. 20.00. Ved sykdom er det mulig å endre lagoppstilling innen kl 0930 løpsdagen ved å sende mail til leder@gandor.org

Start og veksling:

Alle løyper og klasser vil ha start, veksling og mål ved samlingsplass. Alle stafettløpere skal bære startnummer med lagsnummer og etappennummer. Disse ligger i lagsposene. Lagene vil bli ropt opp ved start og kartene blir levert til hver 1. etappeløper. Løperne får ikke se på kartet før starten går. (Unntatt løype 5 som får kartet i lagsposen). Startpost etter ca. 50 meter. Alle stafettløyper har samme startpost. Etter stempling på siste post vil innkommende løper først måtte levere fra seg løpskart.

Deretter vil løperen komme til vekslingsfeltet, veksler med utgående løper som springer til oppslagstavlen der alle kartene henger - tar kartet med sitt startnummer på (husk å ta kun kart til neste etappe!) og løper ut på sin etappe. Husk registrering på målposten etter veksling.

På siste etappe er det egen sluse til målpassering etter siste post. Det er passeringen av målstrekk før målposten som er tellende for plasseringen. Sisteetappeløper må etter målgang registrere seg på målposten.

Publikumspost: Løype 1-4 har publikumspost ved passering av arena. Ingen meldeposter.

Parkering:

Ved samlingsplass – følg anvisning

Resultater:

Resultatlistene vil jevnlig bli slått opp på resultattavla. Offisielle resultater legges ut på Eventor i etterkant av løpet.

Sanitær:

Våtklutmetoden – WC ikke tilgjengelig.

Premiering:

Premier til alle til og med 12 år. Medaljer i KM-klasser. 1/3 premiering i klassene D13-16 og H13-16. Premier i individuelle klasser deles ut ved målgang.

Førstehjelp:

Henvendelse sekretariatet

Løpsleder: Kjell Svihus Tlf.93241735 - Mail-adresse: kjell.svihus@gmail.com

Løypelegger: Otte Omdal

Smitteversnsansvarlig: Jørgen Breivold, Tlf 93608718

God tur i fartsfylt terreng!

NB! Husk å levere lagoppstillinger til stafetten seinest kl 2000 fredag kveld!