Ungdomscup/Klubbkamp - Kvernevik

Tirsdag 8. september 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 1 m 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.
- Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
- På grunn av få påmeldinger vil klubbene ikke ha designert starttid.

Frammøte: Utenfor Kvernevik svømmehall, adkomst fra fv. 4560 Kvernevikveien

Parkering: Parkeringsplasser ved samlingsplass.

Tid: Start mellom 17.30-19.00. Brytetid 19.45

Kart: Kvernevik. Utgitt 2012, revidert 2019. Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5m. Kartet er i sprintnorm.



Løse postbeskrivelser: Ligger vedlagt her i PM. Last ned, skriv ut, og ta med selv.

Terreng: Løypene vil gå i gater, park, skog og svaberg ut mot havet. Noe kupering, og vi anbefaler sko med knott/pigg for løypene 1-3, særlig dersom det er vått i terrenget.

Løypene går i variert terreng, inkludert gater med biltrafikk. Det er ikke trafikkvakter. Det er løpernes eget ansvar å vise varsomhet i trafikken. Husk å se deg for før du krysser veien.

PS! Løype Ny, D/H 11-12 og D/H 13-14 må kun krysse Kvernevikveien på fotgjengerfelt eller gjennom undergang merket som obligatorisk krysningspunkt på kartet.

Ungdomscup/Klubbkamp - Kvernevik

Tirsdag 8. september 2020

Løypenr.	Nivå	Lengde	Klasser	Starttid
1	A	4,5 km	DH17-59	flexistart 17:30–19:00
2	A	3,5 km	DH15-16 / 60+	flexistart 17:30–19:00
3	B	2,4 km	DH13-14, B-åpen	flexistart 17:30–19:00
4	C	1,9 km	DH11-12. C-åpen	flexistart 17:30–19:00
5	NY	1,9 km	Ny	flexistart 17:30–19:00

Sanitær: Det finnes toaletter i Kvernevik svømmehall. Men ikke gå inn på skitne o-sko eller piggsko.

Førstehjelp: Henvendelse til tidtaker/administrasjon

Løpsleder: Martin Blystad, tlf. 90512328
Løypelegger: Tone Torgersen
Smittevernsansvarlig: Martin Blystad og Tone Torgersen

Klubbkamp Kvernevik 8. sept 2020

DH 17-59 — **4,5 km**

1	132	
2	135	
3	137	
4	138	
5	139	
6	140	
7	141	
8	142	
9	143	
10	148	
11	145	
12	146	
13	149	
14	150	
15	151	
16	154	
17	155	
18	158	
19	161	
20	162	
21	175	

130 m

Klubbkamp Kvernevik 8. sept 2020

DH 13-14, B-åpen — **2,4 km**

1	131	
2	134	
3	136	
4	145	
5	147	
6	149	
7	150	
8	151	
9	152	
10	163	
11	164	
12	175	

130 m

Klubbkamp Kvernevik 8. sept 2020

DH15-16 / 60+ — **3,5 km**

1	133	
2	135	
3	136	
4	138	
5	139	
6	140	
7	143	
8	144	
9	148	
10	147	
11	149	
12	151	
13	154	
14	158	
15	161	
16	175	

130 m

Klubbkamp Kvernevik 8. sept 2020

NY — **1,9 km**

1	164	
2	133	
3	153	
4	152	
5	156	
6	157	
7	158	
8	159	
9	160	
10	162	
11	175	

130 m

Klubbkamp Kvernevik 8. sept 2020

DH 11-12, C-åpen — **1,9 km**

1	131	
2	134	
3	153	
4	152	
5	155	
6	157	
7	158	
8	159	
9	160	
10	162	
11	164	
12	175	

130 m