PM

- **Hugs å betala for parkering, sjå info på oppslagstavle på p-plassen.**
- **Løypene er i same lengde og i same målestokk som oppgjeve på innbydinga.**
- **Dei som ynskjer backup-lapp får dette i sekretariatet.**
- **Kart for løypene 5, 6 og 7 blir delt ut i sekretariatet.**
- **Løype 1-4 har start i vestre enden av p-plassen, 100m frå sekretariatet. Løype 5-7 har start ved sekretariatet. Løype 7 kan starta frå kl. 11.**
- **Det er lause postbeskrivelsar på start for løype 1-4.**
- **Karta er trykt på papir og pakka i plastlomme.**
- **Det er ikkje startpost. Starttrekanten er på startpunktet.**
- **Toalett i bygget, men det er ikkje lov å gå inn med o-sko på!**
- **Det er ikkje kiosksal, ikkje utlevering av strekktidslappar, ikkje resultattavle, ikkje småtrolløype, ikkje utdeling av løpardrikke, ikkje barneparkering, og karta må leverast inn ved målgong alt ut frå Covid-19 smittehensyn. Resultater og kart blir lagt ut i Eventor etter løpet.**
- **Alle inntil 12 år kan henta premie etterkvart som dei kjem i mål (Covid-19 hensyn). Andre kan henta premiar når resultatlista er klar.**
- **Sjå elles Covid-19 smittevernreglane som gjeld på neste side!**

Lukke til i flott, myrlendt fjellterreng!

Smittevernreglar under løpet i.h.h.t. NOF retningsliner:

Personar som har symptom på luftvegsinfeksjon (til dømes vondt i halsen, forkjøling, lett hoste, feber, tungpust) skal ikkje delta, heller ikkje ved milde symptom. Dette gjeld også personar som er i karantene eller isolasjon. Gi straks melding til arrangøren dersom du får symptom under arrangementet. Personar i risikogruppe blir tilrådd på generelt grunnlag ikkje å delta i arrangement. Alle deltakarar pliktar å følgje meldingar frå arrangøren sin smittevernansvarlege, Einar Marius Hjellestad Martinsen, lege.

Hugs avstandsregelen på 1 meter for alle som ikkje bur i same husstand. O-løpet blir gjennomført etter prinsippet kom-spring-dra heim, ingen skal være på arena lenger enn nødvendig. Hugs at ein ikkje skal stå tett saman etter gjennomført løp og diskutera kart og vegval. Smittevernansvarleg har myndigheit til å avblåsa konkurransen og/eller bortvisa personar dersom krava til smittevern ikkje blir overhaldne.

Alle skal spritvaske hender og EKT-brikke før dei går inn i startbåsane. Antibac er utplassert på start. Hugs avstand også her, og hugs avstandsregel ved venting på start. Under løpet ber vi om at du trekk deg bort frå stemplingseining etter at du har stempla – treng du ein tenkepause, så trekk nokre meter unna før du planlegg neste strekk. Det skal vere mogleg å spritvaske hender og brikke før avlesing (etter målgang). Ved skitne hender må dei først vaskast med vatn, deretter Antibac. Det vil ikkje vere utlevering av løpardrikke på samlingsplass. Samtlege kart vil bli samla inn etter målgang (for å unngå vegvalsdiskusjonar med hovud tett saman), men løypene vil bli offentleg tilgjengelege på Eventor i løpet av løpsdagen.

Me ber om at klubbane leverer eiga liste over personar som er til stades på arrangementet men som ikkje er deltakarar slik at me veit kven som har vore innom arenaen. Lista kan leverast til sekretariatet når ein hentar lagsposane.

Haugesund Sparebank