



PM Vannbassengene 21.09.20



Klubbrankingsløp nr. 4 arrangeres lørdag 21. september 2020. Start mellom kl. 17 og 18

Kart Vannbassengene - målestokk 1:7500 for lang og mellom løype. 1:5000 for mellom, kort, kort lett og nybegynnerløype.

Ekvidistanse: 5 meter

Påmelding i Eventor. **Siste frist for påmelding i Eventor er kl. 16.00 på løpsdagen.**

Løyper

Lang	3.8 km - 14 poster
Mellom	3.3 km - 13 poster
Kort	2.5 km - 11 poster
Kort lett	1.8 km - 10 poster
Nybegynner	1.5 km - 10 poster

Fremmøte ved klubbhytta i Harskamyre og start er ved 1. Vannbasseng. Pga. krav til avstand mellom deltakere må opphold inne i klubbhytta begrenses og alle oppfordres til å komme ferdig kledd til løpet, eller eventuelt gjøre dette utenfor klubbhytta.

Løpere vil få utdelt kart når en er klar for å løpe og går deretter direkte til start starter. En passer selv på at en har nødvendig avstand til løper som starter før seg. All oppvarming skal gjøres før en går til start.

Før start skal hender og EKT brikke spritvaskes og dette skal gjentas etter målgang og før en registrer løpstid.

Forlat området så raskt som mulig etter du har løpt, prinsippet «kom-løp- dra hjem» gjelder.

Vel møtt

Bjørn Vidar

Smittevernregler:

Pga. Covid-19 arrangeres løpet etter prinsippet kom-løp-dra hjem 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. Personer som er i risikogrupper for koronainfeksjon anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.
- Vi anbefaler at du tar deg til løpet til fots eller vha sykkel, eventuelt privatbil. Bruk av kollektiv transport anbefales ikke
- Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
- Eventuelle pålegg fra arrangørens smittevernansvarlig og arrangørstab skal til enhver tid følges.
- Vi har to startsteder og her kan maks fem løpere starte per minutt. Det vil være tydelig merket ved start og målgang for å sikre at avstandskrav på 1 meter overholdes
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Det vil ikke bli delt ut strekktidlapper. Strekktider og resultater kan sjekkes i Eventor hjemme etter løpet.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk. Vent på tur dersom noen er før deg ved stempling, husk krav om en meters avstand også ved stempling på post.
- Følg anvisning om startintervall.
- Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås.
- Alle skal spritvaskehender og brikke før avlesing i mål.
- Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt, prinsippet «kom-løp- dra hjem» gjelder.

Varsle arrangør dersom du i løpet av ti dager etter løpet får påvist koronavirusinfeksjon.

Se hele smittevernreglene her:

http://orientering.no/media/filer_public/ea/a3/ea3e55b-3afc-4f9d-944a-9e4d9cca4407/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse_17_08_2020.pdf