



Hemsedalsløpet

Hemsedal IL ønsker alle velkommen til Hemsedalsløpet lørdag 19.9.

Smittevern informasjon

Løpet arrangeres etter KOM - LØP - REIS –prinsippet. Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta eller møte opp (heller ikke ved milde symptomer). Personer som er i karantene eller isolasjon skal ikke delta eller møte opp på samlingsplass. Medreisende må registrere seg på arena (kafe). Alle løpere skal vise hensyn og opprettholde minimum 1 meter avstand til andre løpere. Alle har plikt til å lese og forholde seg til NOF's veileder for smittevern.

Ekstra smittevernoppleg: Spritvask av hender og brikke før start og før brikkeavlesning i mål.

Det er oppnevnt en smittevernansvarlig for løpet.

Arena

Arena befinner ved Gravset skianlegg. Her finnes det parkering, toaletter og kafe med enkelt salg i Gravsetstugu. Det er 200 meter til start og mål er på arenaen.

Adkomst

Merket fra RV. 52 ved Ulsåk (KIWI) og Fv 232. Samlingsplass og mål blir på Gravset. Parkering på samlingsplass.

Kart

Vannin 1 : 10 000, ekv. 5 m, utgitt 2019, IOF norm.

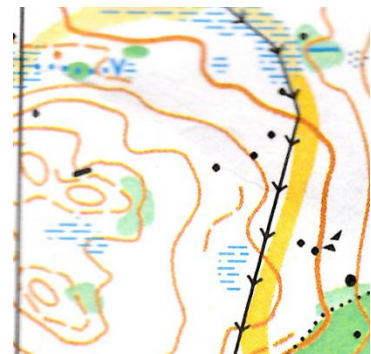
Kartet er trykket på vannfast papir. Det er ikke løse postbeskrivelser på start, og heller ikke ekstra plastlommer.

Format på kartene er A3 for 15 og 9km løypene og A4 for de øvrige.

Gravset skiastadion benytter seg av kunstsneanlegg med noen kilometer av rør. Vi ber løpere å ikke klatre eller trække på dem.

Terreng

Terrenget består av myr og både furuskog og granskog med noe bjørk. Løpbarheten er god. Middels kupering.



Klasser

15 km A-nivå (15,1 km)
9 km A-nivå (8,5 km)
6 km A-nivå (6,6 km)
3 km B-nivå (3,3 km)
1,6 km Nybegynner

Start

Første start kl. 12:00 - siste start ca. kl. 13:00. Det er 200 meter å gå til start fra arena. Det er ikke oppslag av starttider på arena. N åpen har fri start fra kl. 11:30.

Mål

Mål er på arena. Det er ikke utskrivning av strekktider eller løperdrikke etter målgang. Kartene vil ikke bli samlet inn ved målgang, på grunn av størrelse på arrangementet, men dette forutsetter at løperne ikke diskuterer veivalg etter løpet.

Resultater

Det er ingen oppslag av resultater på arena, disse legges ut på Eventor etter løpene.

Premiering

Enkel premiering for alle løpere opp til og med 14 år. Premien hentes i kafeen etter målpassering. I tillegg er det premie til løypevinnerne.

Løperdrikke for 15km løype

Løperdrikke/ mat må medbringes av hver deltaker. Drikkeflasker sammles i kafe på Gravset før. De blir tilgjengelig på en post etter 6 km.

Kiosksalg

Det blir salg av kaker og kaffe i Gravsetstugu. Betaling med Vipps – 105268. Husk 1m regel.

Lege

Det blir ikke lege ved arrangementet.

Løpsleder og løypelegger

Vendula Sramkova
sramkovavendulka@gmail.com

Velkommen til Hemsedal!

