



Hovedsponsor for FSK



PM for Østfoldsprinten i Fredrikstad onsdag 23/9

Etter at vårens løp ble avlyst prøver vi oss igjen, denne gang med strenge smittevernregler og mulighet for avlysning på kort varsel.

Arena: Hovedinngangen til HiØ på Kråkerøy. Følg merking fra gangbro mot Kråkerøy og fra inngang 7 ved Fredrikstad stadion.

Parkering: Ulike parkeringshus er gratis.

Start: Det er ca 500 m til start og første start er kl. 18.00. Det er 1 minutts startintervall.

Kart: Kråkerøy med målestokk 1:4000

Terreng: Gater i bynært område med noe trafikk. Vis hensyn til andre trafikanter.

Løyper og klasser: Det er N, C, B og A-løyper. N- og C-løypene legges ut på Eventor tirsdag 22/9 og deles ut på start et minutt før start-tid.

Skyggekart og løse postbeskrivelser deles også ut på start.

Klasser	Løype	Lengde
N-åpen	N	1280 m
D/H 10 og D/H 11-12	C	1540 m
D/H 13-14	B	1840 m
D/H 15-16, D/H 17 og D/H 50	A	2430 m

Premiering: Ingen premiering på dette løpet, men sammenlagtpremiering for Østfoldsprinten.

Toalett: Det er ikke toalett ved start eller arena, men ved inngang 7 på Fredrikstad stadion.

Løpsleder: Bernt Inge Steinsland (902 02 308 / berntinge@gmail.com)

Løypelegger: Christian Riddervold Kahrs

Smittevernleder: Thomas Lie (930 07 416)

Smittevern: Deltakere og ledsagere er pliktige å lese og forholde seg til NOF's veileder for godt smittevern, som er oppdatert 17/8-20 og ligger i Eventor, og forholde seg til disse reglene under arrangementet. Et utdrag av disse står også som side 2 på PM.



Koronavettregler på Østfoldsprinten

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon.

Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Dersom man etter oppmøte opplever symptomer på Covid-19 må man umiddelbart forlate arrangementet uten unødvendig kontakt med andre. Kontakt smittevernleder (930 07 416) og legevakt (tlf: 116117).

- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.
- Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.
- Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering.
- Alle deltakere medbringer egen drikkeflaske.
- Alle ledsagere oppfordres om å melde seg i Eventor. De som ikke har gjort det må registrere seg hos smittevernleder.

Rutiner på start:

- ✓ Starttidspunktene settes opp klubbvis i hver klasse.
- ✓ Husk avstandsregel ved venting på start.
- ✓ Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål:

- ✓ Etter målstempling skal alle vaske synlig skitt av hendene, ellers virker ikke desinfiseringsmiddel. Deretter spritvaskes hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing.
- ✓ Alle kart samles inn for å unngå diskusjon av løypevalg. Husk at en ikke skal stå tett sammen. Løypene legges ut på Eventor etter løpet.

Etter løpet:

- ✓ Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.
- ✓ Resultatlistene henges ikke opp, men legges ut på Eventor så snart de er klare.