



Gromløpet Lillomarka Nord Sør

Lørdag 10. oktober 2020

Arrangør: Lillomarka O-lag

Løpet arrangeres etter retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og i tråd med de seneste anbefalingene fra FHI og Norges Idrettsforbund. Endringer i dette kan forekomme helt frem til løpet og informasjon vil i så fall bli gitt på Eventor.

Løpet arrangeres etter kom-løp-reis-prinsippet, og det er ikke anledning til å oppholde seg på samlingsplass utover det som er nødvendig.

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.

Det er bare adgang for personer som er påmeldt på forhånd. Dette gjelder også for deltagere som skal skygge nybegynnere.

Alle løpere skal vise hensyn og opprettholde minimum 1 meter avstand til andre løpere.

Samlingsplass: Bueskytterbanen, Solemskogen

Parkering: Offentlig parkering på Solemskogen, derfra 100 meter å gå. Hvis parkeringen er full, vil biler bli vist inn til Linderudkollen parkering. Derfra 500 meter å gå.

Offentlig transport: Buss 56 fra Nydalen T-banestasjon. Følg retningslinjene for bruk av offentlig trafikk med tanke på smittevernstiltak.

Klasser og løypelengder start kl.10 (kohort 1 - maks 200 løpere):

H13-16	10 km	D13-16	10 km
H17-20	15 km	D17-20	10 km
H21	15 km	D21	10 km
H40	10 km	D40	10 km
H50	10 km	D50	10 km
H60	10 km	D60	10 km
H70	10 km	D70	10 km
Åpen mix mosjon 15k	15 km		
Åpen mix mosjon 10k	10 km		

Klasser og løypelengder fri start kl.13-14 (kohort 2 - maks 200 løpere):

A-åpen mellom svart	5 km
A-åpen kort svart	3 km
B-åpen rød	3 km
C-åpen blå	2,5 km
N-åpen grønn	2 km

Start: Merket fra Bueskytterbanen, Solemskogen

Start kl.10.00 for 10 og 15 km. Fellesstart puljevis i klasser/flere klasser samtidig. Med fem minutter avstand som blir satt opp etter at vi ser antall påmeldte.

Fri start kl.13.00-14.00 for fri start klasser.

Oppmøte ved startstedet tidligst 10 minutter før tildelt starttid.

Startprosedyre: Kartet legges ut av startfunksjonær og tas i startøyeblikket.

Mål: Bueskytterbanen, Solemskogen. Stempling på mållinjen. Gå rolig frem og les av brikken.

Stemplingssystem: Vi bruker Emit touch free stempling.

Leiebrikke (EmiTag): Kr 50,-. Løpere med leiebrikke som ikke leverer inn brikken etter løpet vil bli etterfaktureret 750,-.

Påmelding:

Påmeldingsfrist i Eventor er **torsdag 9. oktober** kl.23:59.

Startkontingent: 10 og 15 km: kr 150,- / Fri start klasser: kr 100,-

Direkte påmelding på løpsdagen kun innenfor grensen på 200 løpere i kohortene. 50% gebyr.

Klubbene faktureres i etterkant av løpet i henhold til påmelding.

Kart: Store Gryta vest og øst, 1:7500, ISOM 2017, synfart/rentegnet 2019-2020 av Kjell Rønneberg og Hallvard Fjær

Terreng: Kupert barskogterreng med jevnt over god sikt. Noen stier i området.

Premiering: Det blir kun premie til barn som løper N-, C- og B-løype på kohort 2. Selvbetjening ved mål. Det er ingen resultatservice på samlingsplass, resultater kommer på nett.

Vann: Vi ber deltakerne ta med eget vann for vask med våtklut og egen drikke.

Toalett: Det er ikke toalett på arrangementet. Pass på og gjør fra deg hjemme før avreise.

Smittevernstiltak:

Det er ikke salg, barneparkering, småtroll eller dusj. Det deles ikke ut strekktidslapper, og vi oppfordrer alle til å oppholde seg minst mulig på arena. De som ikke er registrerte deltakere, ledsagere, publikum eller funksjonærer, kan ikke oppholde seg ved start, mål eller på arena. Alle må lese retningslinjene for smittevern som man finner i Eventor.

Vi gjør også oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra andre relevante myndigheter.

Løpsleder: Assaf Bar-Nathan

Løypelegger: Hallvard Fjær, assisterende Jens Olav Kløvrud

Informasjon: Assaf Bar-Nathan, mob: 97688323, e-post: leder@lillomarka.no

Velkommen til høstens vakreste arrangement!