



PM 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. 10.00 (kohort 1 - maks 200 løpere):

H13-16	10 km	D13-16	10 km
H17-20	14,8 km	D17-20	10 km
H21	14,8 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	14,8 km		
Åpen mix mosjon 10k	10 km		

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

A-åpen mellom svart	4,7 km
A-åpen kort svart	2,8 km
B-åpen rød	2,9 km
C-åpen blå	2,4 km
N-åpen grønn	1,9 km

Til start: Merket fra Bueskytterbanen, Solemskogen

Start kl. 10.00 for 10 og 15 km. Merket med røde/hvite bånd **østover** langs turveien 1,5 km til start. Ca 15 min.

Start kl. 10.00: H21, H17-20, Åpen mix 15 km

Start kl. 10.05: H13-16, H40

Start kl. 10.10: H50, H60, H70

Start kl. 10.15: D13-16, D17-20, D21, D40, D50, D60

Start kl. 10.20: Åpen mix 10km

Oppmøte ved startstedet tidligst 10 minutter før tildelt starttid. Løperne kan gå inn til kart 2 minutter før start. Følg starters anvisninger. Merket 100 meter til startpost.

Fri start kl. 13.00-14.00 for fri start klasser. Merket med røde/hvite bånd **vestover** og nordover (nedoverbakke) ca 800 meter.

Løperdrikke: Det er drikkepost i langløypene, men ikke ved mål. Vi ber deltakerne ta med eget vann for vask med våtklut og egen drikke til etter løpet.

Kartbytte for 15 km: Det er passering arena etter 10 km. Løperne følger merket løype til ny startpost og snur kartet for del 2. Løperdrikke og banan på passering.

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

Stemplingssystem: Vi bruker Emit touch free stempling.

Påmelding:

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, 1:8000, 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.

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.

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!