

RULLE-SKI-O 2020



Fet O-lag inviterer til Rulle-ski-O søndag 8.11.2020.

- Tid:** Søndag 8. november 2020.
- Arena:** Hvalstjern Skistadion i Fet.
- Adkomst:** Merket fra RV170, 4 km øst for Fetsund, mot Bjørkelangen
- Offentlig transport:** Tog til Fetsund, buss 881 til busstopp Heia, ca 4 km fra Fetsund.
- Parkering:** Gode romslige parkeringsplasser om lag 100-500 meter fra samlingsplass
- Smittevern:** 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.
Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, 12. mai. Se vedlagte dokument.
Løpet har en smitteverngruppe bestående av erfaren sykepleier som hovedansvarlig. Teamet har en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.
Det er maks.grense på 200 deltakere.
- Påmelding:** Påmelding i Eventor.
Påmeldingsfrist er torsdag 6. november kl. 23:59. Det er mulighet for etteranmelding ved mail til løpsleder eller direkte påmelding på løpsdagen, så lenge kartbeholdningen rekker
- Brikkesystem:** Vi bruker Emit touch-free stempling, så meld deg på med din emiTag brikke. Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr. 30,-, så lenge vår beholdning rekker.
- Klasser:** Følgende klasser finnes.

Klasse	Stipulert vinnertid
D 9-10, H 9-10	20-25 min
D 11-12, H 11-12	20-25 min
D 13-14, H 13-14	20-25 min
D 15-16, H 15-16	20-25 min
D 17-20, H 17-20	20-25 min
D 21, H21	20-25 min

- Påmeldingsavgift:** Løpere t.o.m. 16 år: kr 30,- , f.o.m. 17 år kr 60,-.
Faktureres klubbvis etter løpet.



RULLE-SKI-O 2020

Kart:	Heia Instruksjonskart, utgitt i 2019, målestokk 1:5 000, ekvidistanse 5 m. Kartet er pakket i plast.
Terreng:	Flatt med noen slake kuperinger og et par bakker, men godt egnet selv for rulleskiløpere uten så veldig mye erfaring
Værforbehold:	Det tas værforbehold. Om det blir snø eller isete/glatt blir løpet gjennomført på beina.
Start:	Første start kl. 12:00. Smittevern på start: Før løperne går inn i startbåsen skal alle utføre hånddesinfeksjon og sprite av sin Emit touch free- brikke. Det vil ellers være god plass i startområdet og i hver startbås for den enkelte til å holde den anbefalte avstanden satt av FHI på 1 meter. Kartene vil bli delt ut til den enkelte før start av ansvarlig ved start rett før starttidspunktet.
Løperdrikke:	Løperdrikke vil ikke bli gitt etter målgang. Hver enkelt tar med sin egen drikke.
Resultater:	Det vil ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil kontinuerlig bli lagt ut på nettet, samt i Eventor i løpet av kvelden på løpsdagen. Info om dette kommer i PM.
Premiering:	Det vil ikke bli arrangert premiering etter løpet.
Sanitet:	Det vil være mulighet for å plaster og ispose i målområdet om uhellet er ute.
Toaletter:	Det er toaletter på samlingsplass.
Løypelegger:	Torgeir Skjønhaug/Øyvind Helmersen
Løpsleder:	Øyvind Helmersen. Tlf.: 906 83 696.

HUSK: NOF's policy for dette løpet: KOM – LØP – DRA.
Avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.