

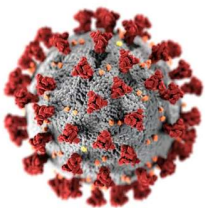
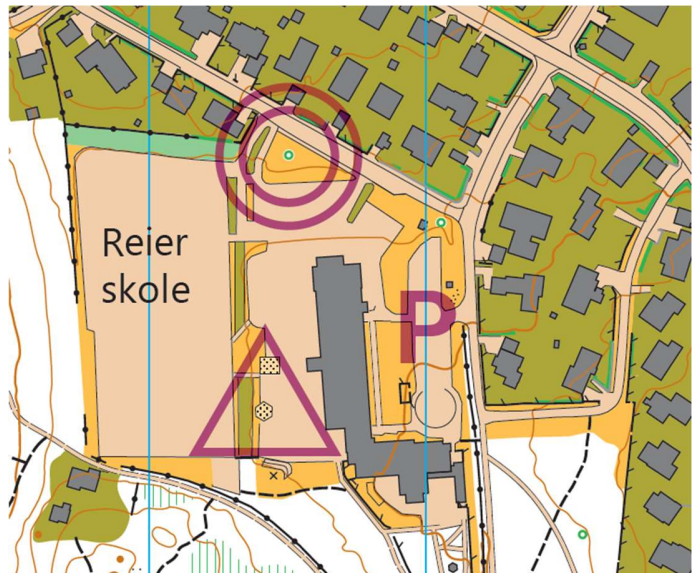


Kråkecup 2020/2021

PM
Kråkecup #1
Laaaang sprint på Jeløy
15 november 2020

KOM – LØP – DRA

Arena: Reier Skole
Brageveien 9, 1515 Moss
59°25'46.7"N 10°37'51.2"E



NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Se under for videre føringer rundt smittevern.

Kart: Hoppern – Framnes, utgitt 2020, ekvidistanse 2m,
Målestokk: Lang løype 1:6500, Mellom og kort løype 1:5000.

Postbeskrivelser: Postbeskrivelser finnes både på kartet og løse på start.

Terreng: Gater i nærområde med noe trafikk. Vis hensyn til andre trafikanter og respekter private områder. I de lengste løypene vil også være innslag med skogspartier. I Reierskogen finnes en naturreservat som er forbudt å løpe i og er skravert på kartet. Anbefaler sko uten metal pigger.

Start: Start på arena. **Fri start mellom 10.30 og 12.30** (2–3 minutter mellom løpere i samme løype). NB: Alle må krysse seg av før start ved å legge brikke på påmeldingsenhet i sekretariatet.

**Klasser/
Løyper**

Klasser	Løyper	
Urokråker: H15-16, D/H17-34 Veterankråker: D/H35-49 Åpen lang	Lang	9.6 km 33 poster
Urokråker: D/H13-14, D15-16 Veterankråker: D/H50-69 Åpen mellom	Mellom	6.1 km 25 poster
Urokråker: D/H11-12 Veterankråker: D/H70+ Åpen kort	Kort	4.3 km 19 poster

Tidtakingsystem: EMIT – EKT.

Påmelding: Påmelding i Eventor <https://eventor.orientering.no/Events/Show/13981>
Innen torsdag 12 november kl23.59

Startkontingent: Det er gratis for løpere fra OK Moss.
Løpere utenfor OK Moss VIPPS til #13441, Voksen: 50kr, Barn: gratis

Resultater: Løpende på Brikkesys etter løpet på Eventor

Livelox: Tilgjengelig etter løpet.

Kiosk: Det vil ikke være kiosk på arena.

Løperdrikke: Løperdrikke må medbringes av hver deltaker.

Vask/Dusj: Det er ingen dusj på arena. Våtklut.

Toaletter: Ingen toalett på arena.

Barneparkering: Det blir dessverre ikke tilbud om barneparkering.

Løypelegger: Donatas Kontautas

Løpsleder: Donatas Kontautas, 94003275, donatas.kontautas@gmail.com

Smittevern:**For deltagere:**

- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, 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.
- Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.
- Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering.
- Ta med egen drikkeflaske og mat.

Rutiner ved start:

- Alle skal spritvaske sine hender før de går inn til starten.

Rutiner ved mål:

- Etter målstempling skal hender og brikke spritvaskes før en går videre til brikkeavlesing.
 - Hold minimum 1 meter avstand dersom det oppstår kø ved brikkeavlesing
 - Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
 - Løperne bes forlate samlingsplass straks de er ferdige med sitt løp.
- Dersom noen blir syke under løpet skal vedkommende straks bryte og ta seg tilbake til mål for så å forlate løpsområdet. Dersom vedkommende ikke selv er i stand til dette skal smittevernansvarlig kontaktes for vurdering av videre sakshåndtering



VELKOMMEN!

