Innbydelse
Kråkecup #2 [Birk-O]
Mellomdistanse Skaran

29. november 2020

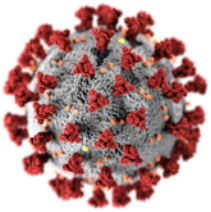
KOM – LØP – DRA

Arena: Enderød
Kolsrødveien 255,
1599 Moss
59°28'40.3"N 10°46'39.7"Ø









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: Skaran/ Mossemarka, utgitt 2020, ekvidistanse 2m,
Målestokk; C: 1:7500 + A-kort 1:7500, A-Lang 1:10 000

Terreng: Kremen av Mossemarka!

Småkupert blandingsskog, stort sett åpen, eldre furuskog. Mye mose og en del åpne myrområder med god løpbarhet. Tidvis teknisk krevende med nyansert kurvebilde. Nytegnet kart av Harald Lundhaug.

Start: Start 50m fra arena. Fri start mellom 11.00 og 13.00 (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	Nivå	Løyper	
Urokråker: H15-16, D/H17-34 Veterankråker: D/H35-49 Åpen lang	A	Lang	5,1 km
Urokråker: D/H13-14, D15-16 Veterankråker: D/H50-69 Åpen mellom	A	Mellom	3,8 km
Urokråker: D/H11-12 Veterankråker: D/H70+ Åpen kort	C	Kort	2,8 km

Løypelengdene kan bli noe justert.

Tidtakersystem: Brikkesys – EKT.

Påmelding: Påmelding i Eventor https://eventor.orientering.no/Events/Show/14044
innen torsdag 25 november kl. 23.59

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

Resultater: Løpende på www.Brikkesys.no, etter løpet på Eventor

Livelox: Tilgjengelig etter løpet.

Kiosk: Nei

Løperdrikke: Nei, 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: Birk Breimo (m/ Øyvind Løken som mentor)

Løpsleder: Øyvind Løken, 40006629, oyvind@morsa.no

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 målpassering.
- Ta med egen drikkeflaske og mat.

Rutiner ved start:
- Alle skal spritvaske hender + brikke 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!