

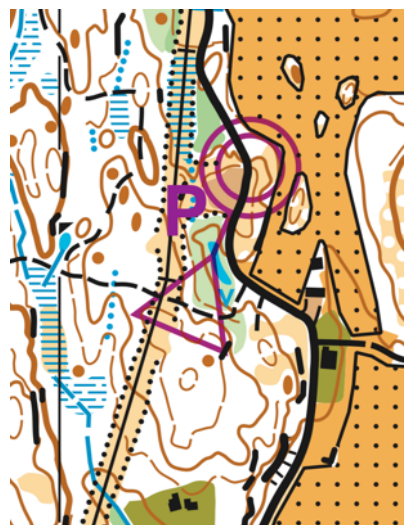


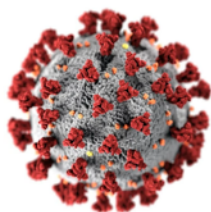
Kråkecup 2020/2021

PM 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.

Parkering: På arena

Værvarsel: I morgen, søndag 29.11.2020

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
kl 0–6		-1°	0 mm	← Stille, 0 m/s fra øst-sørøst
kl 6–12		-1°	0 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra nordøst
kl 12–18		0°	0 mm	↙ Flau vind, 1 m/s fra nordøst

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

Postbeskrivelser Postbeskrivelser finnes både på kartet og løse på start.

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 innenfor angitte tidsintervaller 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.

**Den enkeltes startintervall legges ut som eget dokument på eventor
ila. lørdag ettermiddag!**

**Klasser/
løyper:**

Klasser	Nivå	Løyper	
Urokråker: H15-16, D/H17-34 Veterankråker: D/H35-49 Åpen lang	A	Lang	4,8 km
Urokråker: D15-16 Veterankråker: D/H50-69 Åpen mellom	A	Mellom	3,8 km
Urokråker: D/H13-14 Veterankråker: D/H70+ Åpen kort	A	Kort	3,0 km
Urokråker: D/H11-12 Åpen-C	C	C	2,3 km

Tidtakingsystem: Brikkesys – EKT.

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.

Løperdrikke: Nei, løperdrikke må medbringes av hver deltaker.

Vask/Dusj: Nei, ingen dusj på arena.

Toaletter: Nei, ingen toalett på arena.

Løypelegger: Birk Breimo (m/ Øyvind Løken som mentor)

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

Smittevern: Marianne Løken, 45274602, marianne@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 2 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 hender + brikke før de går 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
- samtaler om kart og veivalg etter løpet tillates ikke!
- 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!

