



Innbydelse

Ås by Night & Fog Cup #3

tirsdag 15. desember 2020

Det er en sånn passelig stor glede å ønske velkommen til løp nummer tre!

Dessverre har det blitt slik at det allerede her i første avsnitt er naturlig å komme inn på virus. Gjeldende retningslinje for utendørs arrangement i Ås kommune er (ingen relevante lokale retningslinjer i Indre Østfold kommune):

Det er ikke tillatt å gjennomføre arrangementer utendørs med flere enn 200 personer til stede samtidig. Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede på arrangementet skal kunne holde minst en meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder, også når det er fastmonterte seter.

Det er lite sannsynlig at påmeldinga vil bli så vidt stor at vi blir nødt til å stenge påmelding. Ellers må hver enkelt holde seg orientert om eventuelle relevante retningslinjer der man bor. Vi har utvida åpningstid, både av smittevern- og parkeringshensyn.

- Arena:** Ved Moløkka miniskytebane. Merket fra fv. 120, drøyt 2 km nord for Ringvoll og snaut 9 km sør for E18 ved Elvestad. Ca. 1,5 km på smal vei – rooooolig! – til arenaen.
- Parkering:** På arena.
- Kollektivt:** Neppe.
- Tid og start:** Fri start mellom 17.00 og 19.00 (2–3 minutter mellom løpere i samme løype tilstrebes). NB: Alle må krysse seg av før start ved å legge brikke på påmeldingsenhet i sekretariatet.
- Løyper/klasser:** Alle løypene har mellomdistansepreg. Tabellen viser hvilke løyper som er tilgjengelige.

Løype/Nivå	Klasser	Lengde
1: A-Lang	H 17-	6 km
2: A-Kort	D 17-, H 17- AK, ÅbN&FC Masters* Men	3,2 km
3: B	ÅbN&FC Masters* Ladies B-Åpen	2,5 km
4: C	H/D 13-16 C, C-Åpen	1,6 km

* Masters er åpen for alle som fyller halvt hundre eller mer kommende sesong

- Terreng:** Lite til middels kupert terreng. En fin blanding av åpen furu- og granskog, plantefelt og hogst. En del stier i løpsområdet.
- Kart:** Ringvoll 1:10 000, utgitt 2012 av Moss OK. Synfart av Paulsen/Lundhaug. Vegetasjonsbildet er noe endret. Nye hogstflater som løpere med normal oppførsel kan komme i kontakt med er korrigert inn på kartet i forbindelse med løpet.

Løypetrykk:	Utskrift av kart på vannfast syntetisk papir. (Målestokk 1:7500 i Masters-klassene).
Garderober:	Utendørs, bruk egen bil som base.
Postmarkering:	Reflekspostflagg. Løse (hengende) EKT-enheter.
Påmelding:	På Eventor innen søndag 13. desember kl 23.59.
Etteranmelding:	På Eventor innen mandag 14. desember kl 21.00 (eller senere på e-post eller SMS til 419 32 631 med forbehold om ledige kart).
Startkontingent:	Det er en startkontingent på kr 70 for H/D 17- som ikke betaler treningsavgift til Ås-NMBU Orientering. Faktura sendes til klubb etter endt cup. "Bedrifts-/privatløpere" betaler med VIPPS på løpsdagen. Gratis for H/D-16.
Tidtaking:	EKT (så husk brikke ... fortrinnsvis den du meldte deg på med)
Resultater:	Løpende på Brikkesys, offisielle på Eventor etter løpet.
Løpsleder:	Kjell Blomseth, 480 01 631
Løypelegger:	Kjell Blomseth
Smittevern:	Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, 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. Det forutsettes at alle som skal delta på løpene følger gjeldende retningslinjer fra FHI i forbindelse med reise til løpet. Hold avstand på arena og til/fra start. Dusjing med antistoff før registrering avlesing av brikke.

