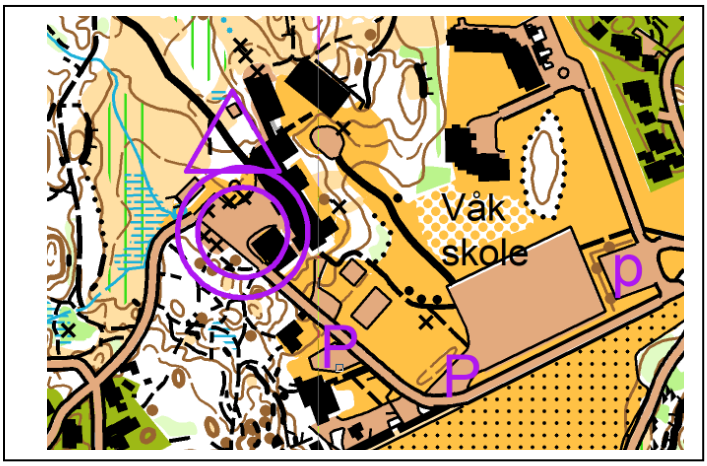
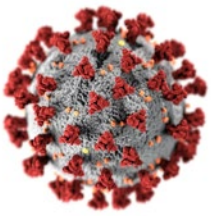
# Innbydelse
# Kråkecup #4 Jule-O
## Mellomdistanse
27. Desember 2020

**KOM – LØP – DRA**

**Parkering:** Våk skole
Karl Toverudsvei 10,
1591 Sperrebotn



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:** Augerødmosan, revidert 2020, ekvidistanse 2m,
Målestokk; 1:7500

**Terreng:** Nærterreng med mange stier og tråkk. Lite kupert blandingsskog, stort sett åpen furuskog.

**Start:** Start på fra arena. Fri start innenfor angitte tidsintervaller mellom 11.00 og 13.00
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<br>Veterankråker: H35-49<br>Åpen lang | A | Lang | 4,9 km |
| Urokråker: D/H13-14, D15-16<br>Veterankråker: D35-49, D/H50-69<br>Åpen mellom | A | Mellom | 3,6 km |
| Veterankråker: D/H70+<br>Åpen Kort | A | Kort | 2,9km |
| Urokråker: D/H11-12<br>Åpen kort | C | Kort | 2,1 km |
| Nybegynner | N | Kort | 1,2km |

Løypelengdene kan bli noe justert.

**Tidtakersystem:** Brikkesys – EKT.

**Påmelding:** Påmelding i Eventor
innen torsdag 25 desember 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:** Ingen dusj på arena.

**Toaletter:** Ingen toalett på arena.

**Løypelegger:** Erik Rytter Jakobsen

**Løpsleder:** Erik Rytter Jakobsen, 92039377, jakobsen.erik@gmail.com

**Smittevern:** Elisabeth Aune Jakobsen, 92890887, elisabeth.aune.johansen@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 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

- 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!