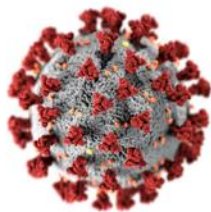




Innbydelse Treningsløp Mellomdistanse Son 20. desember 2020

KOM – LØP – DRA

Arena: Son skole
Sonsveien 33,
1555 Son



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: **Sprintkartet** «Son», utgitt 2017, målestokk 1:5 000, ekvidistanse 2m.
og
Skolegårdskartet «Son skole»

Terreng: **«Son»:** Boligområde med asfalterte og gruslagte veier. Noen små skogsområder. Middels kupert, noen bratte bakker.
«Son skole»: Skolegård med plener, lekeapparater, ballbaner, bygninger og små skogspartier.

Start: Start ca. 500m fra arena for A-lang, A-kort og C-løypa. N-løypa starter og holder seg kun på skolegårdskartet. Fri start mellom kl. 11.00 og 13.00. NB: Alle må melde fra til sekretariatet før start.

**Klasser/
løyper:**

Klasser	Løyper	
DH15-16 DH17-	A-Lang	4 km
DH13-14 DH 50-	A-kort	3 km
DH 9-10 DH 11-12	C-løype	2 km
N-åpen	N-løype	1 km

Løypelengdene kan bli justert. Oppgitt løypelengde er «langs streken», så du må regne med å løpe litt lenger.

Tidtakingsystem: Brikkesys – EKT.

Påmelding: Påmelding i [Eventor](#)
innen fredag 18. 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.

Barneparkering: Nei, men mange fine lekeapparater og ballbaner i skolegården.

Løypelegger,

Løpsleder,

Smittevern: Henning B. Carlsen, 45293210, henning.b.c@hotmail.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 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!