PM
Kråkecup #4 Jule-Postplukk-O
Mellomdistanse

27. Desember 2020

Velkommen til Jule-postplukk-O fra Våk skole.

Løypelengdene er endret noe og målestokken er nå endret til 1:5000. Se løypelengder lengre ned.

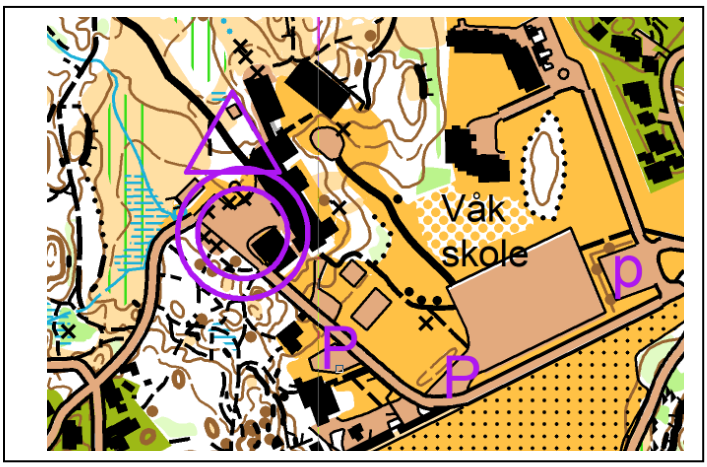
NB! Les koder!

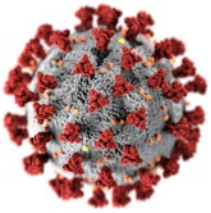
Det er mange poster i skogen og postene henger svært tett! (Det finnes løse postbeskrivelser for de som ønsker det).

Augerødmåsan er et mye brukt turterreng. Covid-19 og stolpejakt har medført ekstra trafikk i området som igjen har laget endel nye tråkk/stier. Spesielt A-løypene vil komme i kontakt med noen mindre stier som ikke kommer frem på kartet.

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; 1:5000

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

Start: Start 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		Poster
Urokråker: H15-16, D/H17-34 Veterankråker: H35-49 Åpen lang	A	Lang	5 km	25
Urokråker: D/H13-14, D15-16 Veterankråker: D35-49, D/H50-69 Åpen mellom	A	Mellom	3,9 km	22
Veterankråker: D/H70+ Åpen Kort	A	Kort	3,1km	21
Urokråker: D/H11-12 Åpen kort	C	Kort	2 km	9
Nybegynner	N	Kort	1,2km	7

Tidtakersystem: 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.

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!