

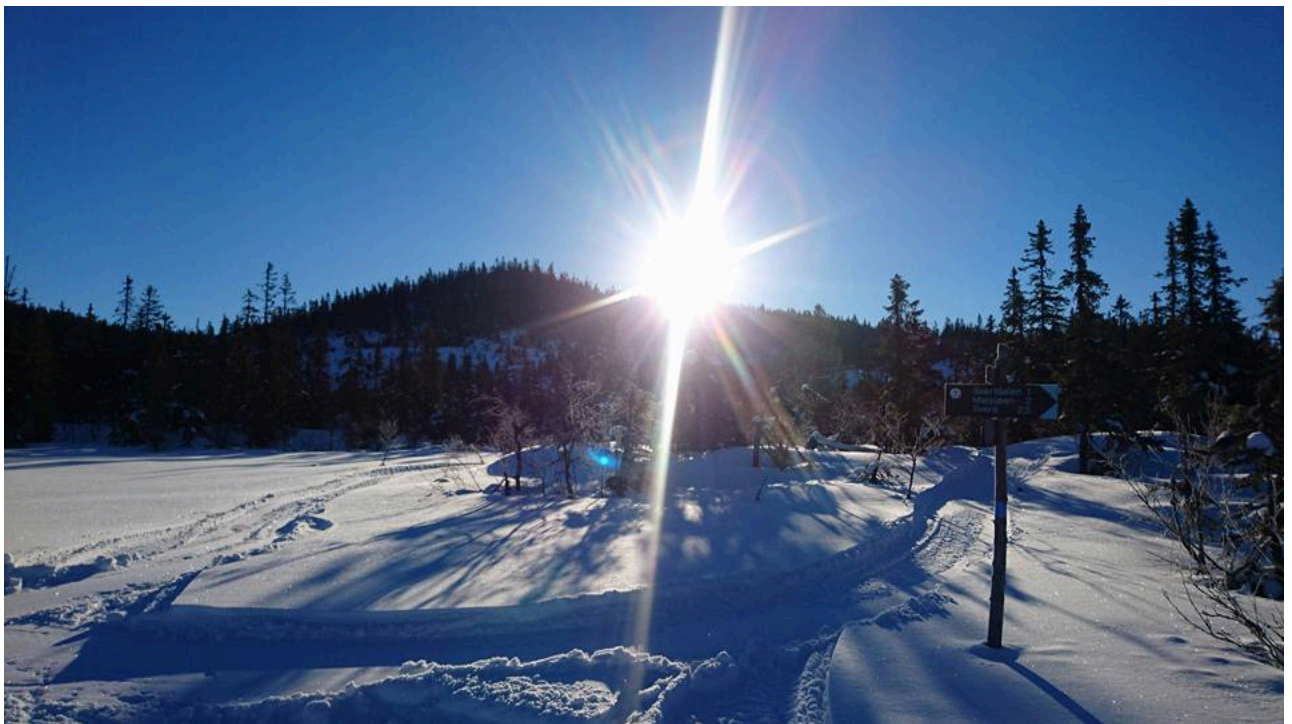
H ADELAND



O RIENTERINGSLAG

Velkommen til Lygna SkiO Weekend 23.- 24. januar 2021

NM Sprint sr./jr. og 4All sport Norges Cup
Hovedløpet i skiorientering
Klasser for alle begge dager





Hadeland O-lag

har gleden av å invitere til Lygna SkiO Weekend med det første Norgescupet i Sprint i skiorientering. Det vil i tillegg arrangeres Norgescup, Hovedløp i skiorientering og nasjonale konkurranser for alle andre klasser på Lygna 23-24. januar 2021.

Arrangør:

Løpsleder: Hans Jørgen Kvåle
Løypelegger: Asbjørn Kvåle
Sekretariat: Hanne Kvåle
Smittevernansvarlig: Emily Kvåle

Hjemmeside: <https://www.hadelandol.no>

E-post: hjkvale@gmail.com

Kontrollør: Jan Arild Johnsen

Sted:

Lygna Skisenter, merket fra Rv 4: 60.461146, 10.635436

<https://goo.gl/maps/9WZD9sRiaNL2>

Parkering: kr 50,- per dag med Vipps

Klasser og løypelengder:

Mellomdistanse lørdag 23. januar		Sprint søndag 24. januar	
H 21-	8 km	H 21- NM	3,5 km
H 17-20	7 km	H 17-20 NM	3,1 km
D 21-, H 40-	6,5 km	D 21- NM	3,0 km
D 17-20, D 40-, H 60-, H 17 K	6 km	D 17-20 NM, H 40-	2,8 km
D 60-, D 17 K	4 km	D 40-, H 60-, H 17 K	2,4 km
		D 60-, D 17 K	2 km
Langdistanse lørdag 23. januar			
H 16 HL	5,5 km	H 13-16	2,5 km
H 15 HL, D 16 HL	4,5 km	D 13-16	2 km
H 14 HL, D 15 HL	4 km	D -12, H -12, N-åpen	1,5 km
D 14 HL, H 13, D 13	3 km		
D -12, H -12, N-åpen	2,5 km		

Vi tar forbehold om endring av løypelengder og sammenslåing av klasser
HL - Hovedløp i skiorientering

**Start:**

Lørdag kl 11.00, individuell start

Søndag kl 10.00, individuell start

Kart:

Lygna Nord utgitt av Hadeland O-lag 2009, revidert 2020

Lørdag: Alle klasser Målestokk 1:10 000, 5m ekv.

Søndag: Alle klasser Målestokk 1:5 000, 5m ekv.

Vi tar forbehold om endring av målestokker

Terreng:

Skiarena med halvåpne myrområder. Variert kupering

Sporfordeling:

Lørdag: 50 % scooterkjørte spor og 50 % maskinkjørte spor.

Søndag: 70 % scooterkjørte spor og 30 % maskinkjørte spor.

Sporfordelingen blir endelig når løypene er kjørt igjennom første gang.

Reglement:

Norges Orienteringsforbunds konkurransereglene for skiorientering.

Påmelding:

Påmelding gjøres i Eventor. **Alle som ønsker å komme inn på arenaen** må enten melde seg på som deltager eller leder/trener under arrangementet i Eventor. Det vil være adgangskontroll inn på arena.

Lørdag: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/13785>

Søndag: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/13786>

Påmeldingsfristen er tirsdag 19. januar 23.59. Etteranmelding mottas i Eventor frem til 21. januar kl. 16.00, eller på samlingsplass inntil 1 time før start så lenge det er tilgjengelige kart.

Startkontingent:

NM-sprint: kr 430kr

Hovedløp og Norgescupklasser: kr 350

Andre klasser over 17 år og oppover: kr 230,-

Andre klasser under 16 år: kr 150,-

Etteranmelding 50 % tillegg.

Startkontingenten faktureres etterskuddsvis.

**Stemplingssystem:**

Emit Emitag. Leie av Emitag-brikke kr 50,-

Kartstativ:

Kartstativ kan kjøpes på rennkontoret eller leies for kr 50,-
Leiebestilling gjøres sammen med påmelding.

Overnatting:

Lygnasæter hotell: <http://lygna.no/Hotell/index.html>

Se også her for øvrig overnatting <http://www.visithadeland.no/>

Ved avlysning grunnet snømangel

Hvis det ikke lar seg gjøre å arrangere på Lygna har vi ingen reservearena. Ved avlysning på grunn av snømangel etter påmeldingsfristen forbeholder arrangøren retten til å beholde 50% av startkontingenten. Informasjon vil bli lagt ut på Eventor og på Facebooksiden for arrangementet.

Beverting:

Det vil ikke være salg på arena.

Premiering:

Det avholdes ikke premieutdeling, foruten medaljeseremoni i NM, Hovedløp og Norgescupklasser. Det er ingen premiering for aldersklasser over 17 år. I barne- og ungdomsklasser kan premier hentes på rennkontoret etter målgang.

Medaljeseremoniene gjennomføres i henhold til gjeldende avstandsregler og uten utdelere. Medaljer og premier plasseres på podiet eller på egnede bord i forkant og tas opp av den enkelte utøver selv.

Smittevernstiltak:

Konkurransene gjennomføres etter **prinsippet kom-løp-dra hjem**, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Alle løpere, trenere/ledere og arrangører som har kjent symptomer på **forkjølelse, tap av lukt og smak, mageproblemer eller andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen som de skal delta under arrangementet**, skal melde fra om dette til smittevernsleder for arrangementet.

Alle løpere, trenere/ledere og arrangører skal sette seg inn i arrangementets smittevernplan.



Utdrag av smittevernplan:

- Det anbefales å unngå samkjøring med andre enn de fra samme husstand. Ved samkjøring med andre utenfor husstanden anbefales det å bruke munnbind i bilen.
- Følg arrangørens anvisning på arena.
- **Husk avstandsregelen på 1 meter** til alle som ikke bor i samme husstand. Det er påkrevd munnbind om en ikke klarer å holde en meters avstand. Alle som er tilstede på arrangementet må ha munnbind tilgjengelig slik at dette kan tas i bruk umiddelbart ved behov.
- Det vil være tilgang til håndsprit mange steder på stadion, men vi oppfordrer folk til alltid å ha en liten flaske i lommen.
- Det anbefales at flest mulig av foreldre og andre som er tilstede på arena stiller i konkurransen slik at de kan spres i skogen og vi begrenser hvor mange som er samlet på arena til enhver tid.
- Ikke bli stående på posten etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.
- Det er ikke garderobe/dusj på arena.
- Ved toalettbesøk skal du rengjøre berøringspunkter på toalettlokk og dørhåndtak med antibakkservietter
- Ta med egen drikke. Det serveres ikke løperdrikke.
- Rutiner på start:
 - Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.
 - Løper tar selv kartet som startpersonalet legger frem på et bord til løperen.
- Rutiner i mål:
 - Ikke bli liggende i målområdet, men fortsett til brikkeavlesning og tilbake til parkeringen etter målgang.
 - Løper leser selv av brikken etter målgang. Vent på bekreftelse fra arrangør før du tar bort brikken fra avleseren.
 - Det vil ikke være løperdrikke på arena.
 - Det deles ikke ut strekktidslapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.
 - Brukte løpskart er potensiell kilde til smittespredning. Likeså den aktivitet som gjerne oppstår ved diskusjon rundt veivalg rett etter målgang. Løpskart samles inn etter målgang og destrueres. Etter løpets slutt gjøres løpskartene tilgjengelige som pdf for nedlastning.
 - Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- Etter løpet:
 - Resultater slås ikke opp på oppslagstavle på arena, men publiseres live på nett. Speaker vil jevnlig informere om stillinger i NM, Hovedløp og Norgescupklasser.

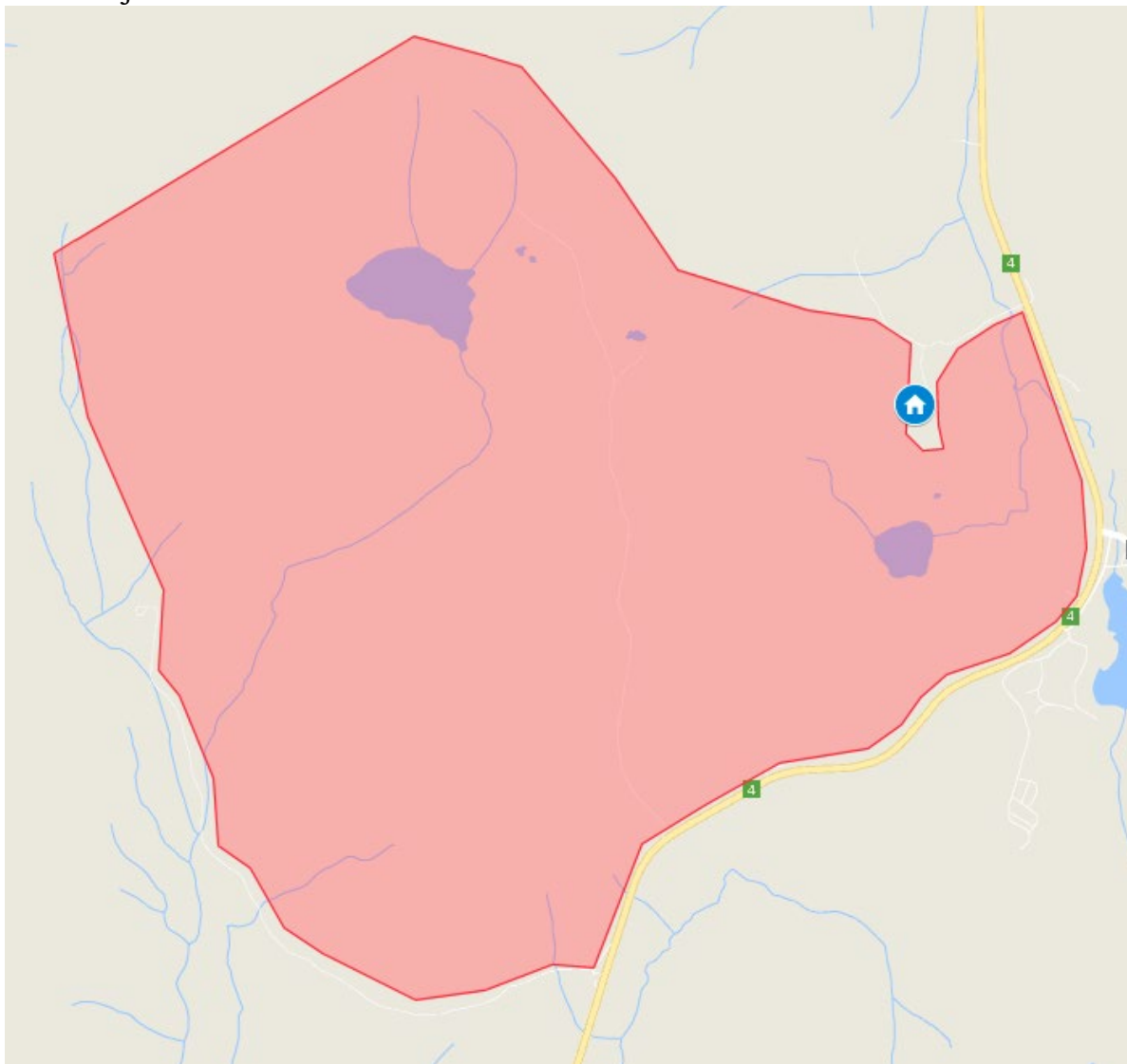


- Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

Sperret terreng:

Løypene rundt Lygna skisenter vil være sperret for aktuelle løpere fra lørdag 18. januar 2021.

Se detaljer kart i linken under bildet.



https://drive.google.com/open?id=1LJ9YxSXbXhSp_m-FFhi4Nwb7-M5ozojw&usp=sharing

Velkommen!