

KRÅKECUP #5

BANANABOYS EDITION

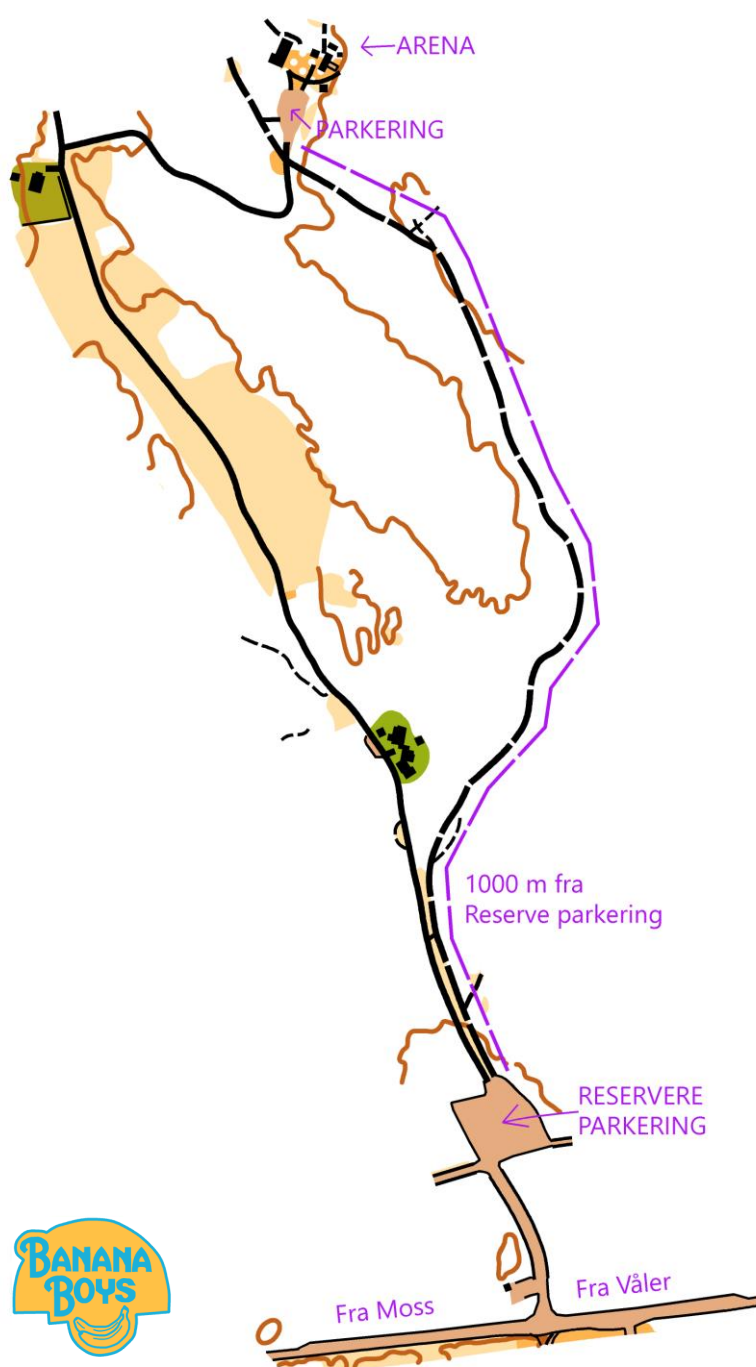
KOM – LØP – DRA

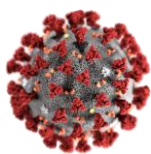
Fremmøte: Trapbanen

Skihytteveien 95

[Google Maps](#)

1599 MOSS





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. Les videre føringer rundt smittevern

[Veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse](#)

Kart og terreng:

Mossemarka, revidert 2020, ekvidistanse 5m



Terrenget er småkupert med en del stier (i forhold til Østfold standard) Det er et variert og krevende terreng som er veldig moro å løpe i. Sko med pigger anbefales. Varierer mellom granskog og åpen furuskog.

Det er lite snø i terrenget (til tider mer der det er åpent), og ifølge værmeldinga per 07.01.20 ser det ikke ut som det blir noe mer heller. Det er meldt fra -2 til 0 grader og svak vind. Kle deg godt!

Spesiell detalj:



[Spesiell BananaBoys detalj](#)

Ny detalj i henhold til BananaBoys sin nye *Bananorm 2020*.

Start:

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.

Korteste vei til start er 888m (ikke merket). Enhver løper vil få eget oppvarmingskart som viser område som er tillatt å varme opp i. Kart vil fås i startøyeblikket. Klasser med N og C-nivå kan hente kart på start. Starten vil være bemannet!

100 m til startpost.

Arenapassering:

Alle klasser vil ha arenapassering. Pass opp for andre deltakere og følg merking. Kutting av arenapassering vil føre til DISK. Merkinga vil være tydelig og skilt vil forklare hvilken vei du skal.

Klasser/Løyper:

Klasser	Nivå	Løyper		Målestokk
Urokråke H17-34 Veterankråke H35-49 Flaksekråke lang	A	Lang	7,3 km	1:10 000 1: 7 500 1:10 000/ 1: 7 500
Urokråker D/H15-16, D17-34 Veterankråker D35-49, H50-69 Flaksekråke mellom	A	Mellom	4,9 km	1:10 000 1: 7 500 1: 10 000/ 1:7500
Urokråker: D/H13-14 Veterankråker D50-69, D/H70+ Flaksekråke kort	A/B	Kort	3,5 km	1:10 000 1: 7 500 1: 10 000/ 1: 7 500
Urokråker D/H11-12 Flaksekråke C	C	Kort	2,5 km	1:7 500
Flaksekråke N	N	Kort	1,9	1:7 500

Tidtakingsystem og resultater: Brikkesys – EKT. Liveresultater på www.Brikkesys.no, strekktider og resultater på Eventor etter løpet.

Postbeskrivelse: Det vil være løse postbeskrivelser, men også på kartet.

Påmeldingsavgift: Gratis for OK Moss løpere og barn. Resten må vippe 50 kr per løper på arena. Vippskode #95261

Kiosk: Det vil være enkel kiosk på arena. Kun **vipps!** Vippskode #95261

Premiering: ALLE deltakere vil få premie!

Livelox: Tilgjengelig etter løpet. Anbefaler alle å legge ut sporet sitt (til tross for bom) for analyse

Toaletter: Det vil ikke være toalett på arena. Gå på do før du drar!

Overskudd: Alt overskudd går til Urokråkene i OK Moss!!

Løypeleggere, smittevernsansvarlige og løpsledere:

BananaBoys – Sebastian, Sondre og Alfred

Mail: alfred.bjornerod@gmail.com

Tlf: 97133180



Smittevern:

Enhver løper har som ansvar å lese og forstå smittevernreglene. BananaBoys tar smittevern svært alvorlig. Brudd på smittevernreglene kan føre til bortvising av arrangementet. Les mer om [Koronasituasjonen per 9 november](#) på NOF sine sider.

NB! Alle skal registreres i Eventor! Ledere og trenere som ikke deltar i konkurransen kan i et begrenset antall være til stede på arena, forutsatt at de er påmeldt i Eventor som "Ledsager". Dette vil sjekkes ved ankomst!

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

**BANANABOYS ØNSKER ALLE
HJERTELG VELKOMMEN!**



Kråkecup 2020/2021

