



Innbydelse, revidert 01.06

- **For løpere fra Vestfold og Telemark o-krets inngår MOT.TV-cup for D/H13-14 og D/H15-16**

Forutsatt at det ikke er lokale regler som begrenser deltakelse.

Notodden o-lag, Høgås, lørdag 5. juni 2021

N-åpen og N2-åpen kan starte fra 10:30

D/H13-14 og D/H15-16 får starttid mellom kl. 11:00 og 11:30

Alle andre har fri start mellom kl. 11:30 – 13:00

Løpet planlegges nå ut fra gjeldende retningslinjer, gitt i NOF's aktuelle veileder. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før påmelding, og å forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Oppdatert informasjon ut fra reviderte retningslinjer vil bli gitt i PM inn mot løpsdagen.

Coronavettregler: Hold avstand, vær omhyggelig med renhold. Ikke opphold deg i målområdet etter at du har kommet i mål. Gå videre.

Kart: Høgås. Variert og kupert skogsterreng.

Løyper og klasser:

Løype	Nivå	Lenge	Klasser	Målestokk	Start	Premier	Starttid/ Fristart
1	A	8.5	H21	1:10 000	1		Fri
2	A	7.2	D21 H17-18 H19-20	1:10 000	1	Ingen 1 1	Fri

			H40			Ingen	
3	A	5.6	D17-18 D19-20 D40 H15-16 H50 AL-åpen (fra 14 år)	1:10 000 1:10 000 1:10 000 1:10 000 1:7500 1:7500	1	1 1 Ingen 3 Ingen Ingen	Fri Fri Tid Fri
4	A	4.9	D15-16	1:10 000	1	3	Tid
5	A	4,5	D50 H60 AK-åpen (fra 14 år)	1:7500	1	Ingen	Fri
6	A	3,6	D60 H70	1:7500	1	Ingen	Fri
7	A	3,0	D70	1:7500	1	Ingen	Fri
8	B	3.5	D13-14 H13-14 B-åpen 10-16 B-åpen 17-	1:7500	1	3 3 Alle Ingen	Tid Fri
9	C	2.4	D11-12 H11-12 C-åpen 10-16	1:7500	1	Alle	Fri
10	C	2.9	C-åpen 17-	1:7500	1	Ingen	Fri
11	N1	1.7	N-åpen (veldig lett nybegynner)	1:5000	2	Alle	Fri
12	N2	1,8	D9-10 H9-10 N2-åpen 10-16, (lett nybegynner)	1:5000	2	Alle	Fri
13	N2	2,7	N2-åpen 17- (lett nybegynner)	1:5000	2	Ingen	Fri

Småtroll-løype nær arena.

Om "åpen"-klasser:

- Ikke delt på kjønn.
 - Tillatt med samløping og skygge / ledsager.
 - Kart for N-åpen, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17- og C- åpen 10-16 deles ut på arena.
- Øvrige åpne klasser får kart på start. (For øvrig får aldersklasser opp til og med 12 år kart på arena)

Påmelding:

I Eventor innen 02. Juni kl. 20.00. Påmeldingsavgift kr. 150/80. Ledsager må også meldes på.

Tidtaking:
EMIT.

Premiering:
Deltagere opp til 12 år får premie ved målgang. Premievinnere i klasser fra 13 år henter sin premie i sekretariatet.

Kiosk: Det blir utsalg av kioskvarer fra Høgåshuset ved arena

Frammøte/parkering:
Merket fra E 134 øst for Notodden, mot Kongsberg. Ta av til Høgås. Parkering på industritomt. Følg merkinger og anvisninger.

Samlingsplass:
Høgås skole/fotballbane

Start:
Start 1: ca. 1 km med noe stigning, ca. 20 min å gå til start.
Start 2: nær samlingsplass, mot øst

Arena og startordning:
Det vil ikke starte mer enn maksimalt 4 løpere per minutt. Både arena og startområdet rigges med tanke på tilstrekkelig avstand. Startenhetene blir spritsprayet mellom hver start. Husk avstandsregelen ved start. Ingen backup-lapp.

Mål-og resultatservice:
Etter målgang skal alle sprit-/såpevaske hender og brikke FØR en foretar brikkeavlesning på MTR-enhetene. Ingen strekktidlapp deles ut.

Ingen diskbehandling ved målpassering. Gå videre ut av målområdet.
Husk å følge avstandsreglene etter målpassering. **Ikke stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg. Resultater kun på nett.**

Toalett:
Det vil bli tilgang til toalett. Vask hender før og etter toalettbesøk.

Sanitet/førstehjelp:
Enkelt førstehjelpsutstyr vil kunne deles ut, og råd om bruk av dette gis ved behov. Men med mindre det står om liv eller helse, vil sykdom/skade med behov for undersøkelse eller behandling som krever nærkontakt bli henvist til legevakt.

Vann:
Ta med til eget bruk for vask med våtklut og drikke. Ledsager kan få informasjon om å legge ut egen drikke på drikkepost. Se PM for nærmere informasjon.