



FSKs hovedsponsor:



PM ungdomsserieløp nr. 2

Viktig:

På grunn av smittevernhensyn vil løpet arrangeres i.h.t retningslinjer gitt av staten og NOF. Disse finnes gjengitt nedenfor i PM og i Eventor. Alle må følge anviste retningslinjer på arena og start. Det er oppnevnt egen smittevernansvarlig som vil fungere som kontrollør under løpet. Løpet arrangeres etter prinsippet **KOM-LØP-DRA**

KLUBBENE BES SETTE SEG KLUBBVIS PÅ ANVIST Plass PÅ SAMLINGSPLASS

Fremmøte:

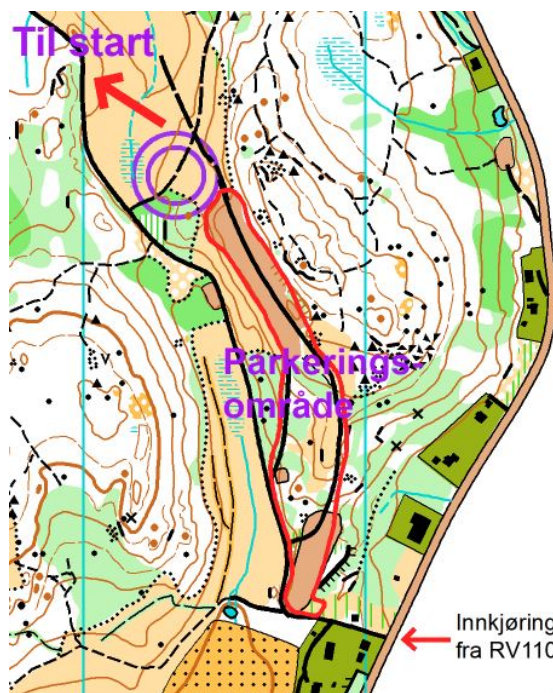
[Thorbjørnrødveien anleggsområde](#)

Merket fra krysset RV 110 (Mosseveien)/Thorbjørnrødveien. Følg merking og anvisninger til parkering. Avkjørsel kommer litt brått på og Rv 110 er svært trafikkert. Kjør forsiktig!

Parkering:

I anleggsområde i kort avstand til målområde. Følg anvisninger fra parkeringsmannskaper.

Arenakart:





FSKs hovedsponsor:



OBS! ARENA ER ET ANLEGGSSOMRÅDE MED GROVE FYLLMASSER/STEIN. DET BØR DERFOR UTVISES FORSIKTIGHET INNE PÅ OMRÅDET. FORELDRE BES FØLGE MED, OMRÅDET ER IKKE EGNET FOR LEK. TØMMERSTABLER ER SPERRET MED MERKEBÅND OG IKKE LOV Å KLATRE I.

- Kart:** *Torpebråten*, utgitt 2020, revidert 2021, målestokk 1:10000 i alle klasser unntatt N-åpen og D/H 9-10 hvor målestokken er 1:7500. Ekvidistanse 5 meter.
- Terreng:** Terrenget er middels til svakt kupert. Forholdsvis lettløpt med mange fine partier med åpen fin skog og stier. Noen hogstfelt, både gamle og nye.
- Forbudte områder:** Det er forbudt å løpe på alle jorder (gule områder med svarte prikker). Det gjelder også jordekanter.
- Start:** Første start kl 18:00. Avstand til start er ca 600 meter langs grusvei nordover fra samlingsplass. Rett før start passerer dere gjennom et gårdstun, vis hensyn ☺ Alle løyper vil få starttid, også N-Åpen. Alle skal desinfisere hender, kompass og brikke før start.
- Løse postbeskrivelser og backup-lapper deles ut på start.
- Kart i klasser under 12 år og utviklingsklassene hentes på løpskontoret før start. Ledsagerkart kan også fås på løpskontor.
- Målgang:** Følg anvisning fra målpost til avlesning av brikke. Før avlesning skal løperne vaske hender, brikke og kompass for synlig skitt, og deretter sprite seg. Løpskartet blir samlet inn ved målgang. Løypene legges ut i Livelox og som pdf i Eventor etter løpet.



FSKs hovedsponsor:



Klassetilbud:

Klasse	Løypelengde	Nivå	Klatrestrekk
N Åpen	1,8 km	N	
D/H 9-10	1,8 km	N	
D/H 11-12	2,4 km	C	3-4
D/H 10-20 utvikling	2,4 km	C	3-4
D/H 13-14	3,1 km	B	3-4
D/H 15-16	4,0 km	A	4-5
D/H 17-20	4,5 km	A	5-6

Det er ikke mulighet for direktepåmelding.

Merking:

N-åpen: Merket med røde og hvite merkebånd mellom 4. og 5. post. Stiene mellom 3. og 6. post er delvis merket med røde og hvite merkebånd der stien er vanskelig å se. Løperne ledes inn på riktig sti rett etter 5. post

D/H 9-10: Merket med røde og hvite merkebånd mellom 3. og 4. post. Stiene mellom 2. og 5. post er delvis merket med røde og hvite merkebånd der stien er vanskelig å se. Løperne ledes inn på riktig sti rett etter 4. post.

Langs stien til siste post i **alle klasser** er det satt opp midlertidige anleggsgjerder på hver side av stien. Disse er ikke tegnet inn på kartet.

Startkontingent:

80 kr.

Tidtakersystem:

Emit brikke. Klubbene må selv sørge for brikker til sine løpere. Ingen leiebrikker.

Kiosk:

Ingen form for salg i forbindelse med arrangementet.

Toaletter:

Ingen toaletter – gå på do hjemme.

Premiering:

Deltakermedalje til alle tom. 12 år. Denne hentes på løpskontoret etter målgang. Premiering i øvrige klasser skjer på finaleløpet.



FSKs hovedsponsor:



SMITTEVERN

Denne våren må det fortsatt stilles krav om smittevern til dere alle. Deltakere er pliktige å lese og forholde seg til NOF's veileder for godt smittevern som ligger i Eventor, og forholde seg til disse reglene under arrangementet:

Koronaoppdatering 28.mai på orientering.no
Veileder for o-løp med begrenset deltakelse

Fra veileder og koronavettregler nevnes spesielt følgende:

Alle funksjonærer som har direktekontakt med deltagere skal bruke munnbind.

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Konkurransene gjennomføres etter prinsippet KOM-LØP-DRA, 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.

Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målpassering. Ta med egen drikkeflaske.

Rutiner på start:

Husk avstandsregel ved venting på start.

Alle skal spritvaske hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål:

Etter målstempling følges merket sluse til vask.

Synlig skitt må først vaskes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.

Ved utlesning skal alle spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing.

Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.

Etter løpet:

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.



FSKs hovedsponsor:



AKUTT SYKDOM

Deltakere eller arrangører som blir akutt syke med luftveissymptomer, feber eller andre symptomer som kan indikere mulig covid-19 sykdom skal varsle smittevernansvarlig og umiddelbart avbryte og forlate arrangementet med egen bil uten unødvendig kontakt med andre. Smittevernansvarlig skal gi råd om å kontakte legevakt og vurdere om arrangementet må avlyses. Smittevernansvarlig vil være synlig med refleksvest på arena. Om du ikke kan finne henne; oppsøk løpsleder eller løpskontor.

Løpet inngår i Skaukarenes Krus for klassene D/H 11-12 og D/H 13-14 og er uttaksløp for Unionsmatchen.

Løpsleder: Karin Skedsmo Danevad, karin.danevad@gmail.com, tlf. 95731259
Smittevernansvarlig: Birgitte Husebye, birgitte.husebye@gmail.com, tlf. 91825072

Løypelegger: Espen Danevad

Velkommen til Fredrikstad!!

