# PM

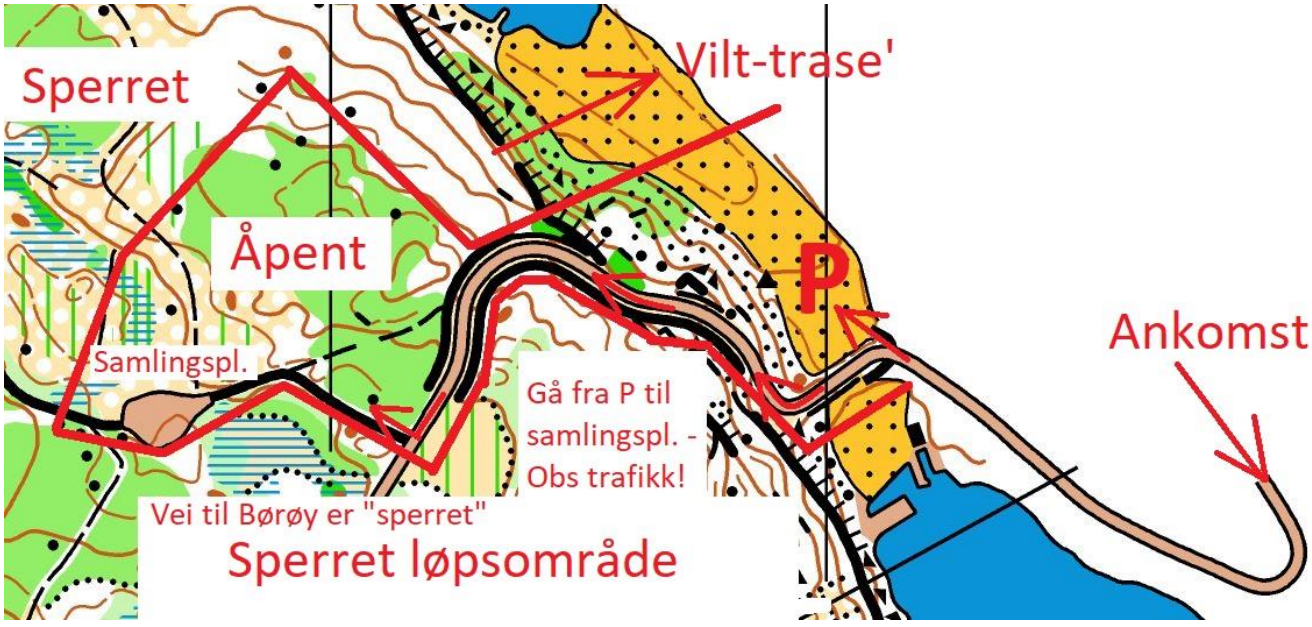
## KM mellom 12. juni 2021

**NB! Smittevernregler: Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:**

- **Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig**
- **Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere, heller ikke ved milde symptomer. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon**
- **Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass, start/mål-området og i løypa**
- **Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra**
- **Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk**
- **Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås**
- **Alle skal spritvaske hender og brikke før avlesing i mål. Ved skitne hender må de først vaskes med vann**

**Vær obs på at dere ikke står for tett samen etter løpet når dere diskuterer løpet og veivalg. Avstand minimum 1 meter også da!**

**Frammøte:**
Hovdaneset, Randøy i Hjelmeland, 59°11'14.0"N 6°00'48.0"E - Google Maps Merket med postskjermer fra avkjøringen fra FV631 (mellom Fister og Hjelmeland). Kjør til Hovda hvor vegen er skiltet til Børøy. Parkering ca 300 m fra samlingsplass. Se kart under:



**Kart:**
Hovdaneset, utgitt 2021, målestokk 1:7500. Ekvidistanse 5 m. Kartet er trykket på vannfast papir. Det er løse postbeskrivelser på start. Kart for NY og C deles ut i sekretariatet.

**Terreng:**
Variert skogsterreng med varierende løpbarhet. Gammel furuskog med stedvis tung bunn i form av myk mose og blåbærlyng. Plante- og blandingsskog med svært god løpbarhet. Hogstfelt med varierende løpbarhet, markert som grønne linjer. På kartet er det litt flytende grense for hva som er stein eller høydepunkt. Flere av høydepunktene er en stein med mye mose og vegetasjon på.

L5-8 går delvis langs flate og trygge svaberg, men det er alltid glatt lengst ut mot sjøen. Merk at det er høyvann når dere løper og kystlinjen kan derfor avvike litt fra kartet. L5-L8 bruker også en hugget linje i skogen som ledelinje. Den er ikke alltid god synlig på bakken, men det er røde merker på trestammer. Dette er verdt å si til de yngste (se bildet nedenfor).

Det er mange poster i terrenget og postene ligger **svært** tett. Løpere bes derfor være ekstra nøye med å sjekke postkoder. Oppvarming er kun tillatt på veien mellom parkering og samlingsplass og i liten del av skogen som vist i kartet over – ellers kan dere bruke resten av Randøy.

Dere kan komme i kontakt med hytta og tunet i skogen. Ta hensyn og si fra hvis dere river ned steiner i steingjerde eller skader andre eiendeler.

**Løyper:**

| Løype | Nivå | Løypelengde/antall poster | Klasser |
|---|---|---|---|
| **L1** | **A** | 4,1km/22 poster | **H17** |
| **L2** | **A** | 3,2km/19 poster | **D17, H15-16,** H50, AL-åpen |
| **L3** | **A** | 2,8km/18 poster | **D15-16**, AK-åpen, D50, H60, D60, D70, H70, D80, H80 |
| **L4** | **B** | 2,7km/16 poster | **D13-14, H13-14** B-Åpen 10-16, B-åpen 17- |
| L5 | C | 2,1km/15 poster | D/H11-12, C-Åpen 10-16, C-åpen 17- |
| L7 | N2 | 1,8km/14 poster | D/H9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17- |
| L8 | N1 | 1,3km/9 poster | N-Åpen |

**Uthevede** klasser er KM klasser.

**Start:**
Alle løyper og klasser vil ha start og mål ved samlingsplass. Startpost etter ca. 30 meter. Første og siste post er felles for alle løyper, så vis hensyn!

Brytetid er 1 time etter siste startende.

**Parkering/trafikk:**
3-400 m før samlingsplass, på en nyslått mark – følg anvisning fra P-vakt. **VIPPS 30,-** til 408 53 157 grunneier Jan Magne Hovda.

Merk at denne parkeringen kan være vanskelig å komme utpå for lave biler (sportsbiler).

Veien videre til Børøy er sperret for løpere og skal krysses av L1 – L4. Veien er smal og uoversiktlig, og bilene kan komme fort!! Det vil bli skiltet med fareskilt. Også grusveien forbi samlingsplass til hytta i skogen er sperret.

**Lagstelt:**
Vi legger ikke til rette for lagstelt pga liten mulighet for å holde avstand inni teltene.

**Resultater:**
Resultatlister vil jevnlig bli lastet opp i Eventor. Offisielle resultater legges ut på Eventor i etterkant av løpet.

**Sanitær:**
Våtklutmetoden eller bading i sjøen på en av mange badeplasser rundt neset (se lenger ned under «Annen viktig info»). WC ikke tilgjengelig, men det er et skogsområde ved samlingsplass som ikke er sperret. All ferdsel må selvfølgelig foregå etter prinsippet «sporløs ferdsel» - naturen skal være like fin når vi forlater den, som da vi kom.

**Premiering:**
Premier til alle til og med 12 år. Hentes etter avlesning av brikke. Medaljer i KM-klasser. 1/3 premiering i klassene 13-16 år. Premier blir levert ut, men ingen premieseremoni pga smittevernregler.

**Førstehjelp:**
Henvendelse sekretariatet.

| | |
|---|---|
| **Løpsleder:** | Vibeke Lamark, 915 27 030 - mail: leder@gandor.org |
| **Løypelegger:** | Trond N. Lamark |
| **Kontrollør:** | Pål Bårdsen, SO |
| **Smitteversnsansvarlig:** | Vibeke Lamark, 915 27 030/ Jørgen Breivold |

**Annen viktig info:**
Gi beskjed til sekretariatet hvis du observerer stresset vilt i terrenget. Det er elg, hjort og rådyr som ferdes i terrenget og vi har lagt løypene best mulig for å ikke fange de inne. Men viktig at vi får beskjed hvis noen observerer de slik at vi hindrer å skade dyrene.

Sjekk deg for flått når du kommer hjem fra løpet. Det er en del flått i disse områdene.

Hvis du vil ta deg en dukkert **etter** løpet er det svært mange nydelige badeplasser rundt hele neset. Se bilder under. Men vis hensyn til eventuelle løpere som ikke er ferdig med sitt løp hvis du krysser løypene. Kan spesielt anbefale Tjæreberget, eller «kakestykket» som det kalles, se bilder.

## God tur i nytt, spennende terreng!

Bilder fra terrenget på neste sider:











