



Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

Innbydelse til KM Sprint 2021

Fremmøte: Kulåsparken , Sarpsborg sentrum

Kart: Sarpsborg sentrum - Kulåsparken, utgitt 2019 til vm-løp, målestokk 1:4000 alle klasser,ekvidistanse 2m.

Parkering: Se vedlegg. Husk evt p-avgift på enkelte parkeringsplasser

Start: Første start kl 12:00
Start i Kulåsparken ved scenen.

Terreng: Park, gate/boligområde

Klassetilbud:

KM-klasser	Lengde	Nivå	Øvrige klasser	Lengde	Nivå
H21	3,5km	A	D9-10, H9-10	1,5km	N2
D21	2,8km	A	D11-12, H11-12	1,7km	C
H17-20, H40	2,8km	A	N-åpen	1,5km	N
D17-20	2,8km	A	N2-åpen	1,5km	N2
H50	2,8km	A	C-åpen	1,7km	C
D40, H15-16	2,5km	A	B-åpen	2km	B
D15-16, H60	2,5km	A			
D50	2,5km	A			
D60, H70	2km	A			
D70, D80, H80	2km	A			
D13-14, H13-14	2km	B			

Endringer i løypelengdene kan forekomme

Påmelding: I Eventor innen onsdag 18. august 23:59. Etteranmelding frem til fredag 20. August 23:59. Ledsagere, publikum og lagledere må også melde seg på i Eventor.

Støtt våre sponsorer, de støtter oss



Ove Skår
- ENTREPRENØR -



FRIGAARD



Borregaard

Sa.no

SpareBank 1

KIWI mini pris

s:mployer

Family SPORTS CLUB



Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

Startkontingent: Tom 16 år: kr 100,- , Fom 17 år : kr 200,- Klubbene faktureres i ettertid Etteranmelding mot + 50% tillegg i startavgift.
Ingen ekstra avgift i N-åpen

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

Premiering: Premiering og medaljer etter kretsens KM regler

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 deltagere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. 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.

Støtt våre sponsorer, de støtter oss





Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

AKUTT SYKDOM

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

Løpsleder: Erik Langsæter,

Smittevernsansvarlig:

Løypelegger: Finn Henry Lillestand / Lars Øyvind Amundsen

Velkommen til Kulåsparken

Støtt våre sponsorer, de støtter oss



Ove Skår
- ENTREPRENØR -



FRIGAARD



Borregaard

sa • no

SpareBank 1

KIWI mini pris

s:mployer



Family
SPORTS CLUB