Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

PM til KM sprint 2021

Viktig! På grunn av de spesielle omstendighetene i forbindelse med Covid-19 epidemien, vil løpet arrangeres i.h.t. retningslinjer gitt av staten og veiledning fra NOF. Dette finnes tilgjengelig under arrangement info i Eventor. Alle må følge anviste retningslinjer på arena og ved start. Det er oppnevnt en egen smittevernsansvarlig for arrangementet som vil fungerer som anviser og kontrollør under løpet.

Fremmøte: **Kulåsparken Amfi , Sarpsborg sentrum**

Parkering: Parkering i Sarpsborg sentrum – Borregaard

Påmelding: Er stengt pga. koronasituasjonen er det kun forhåndspåmelding

Lagsposer: Det er ikke lagsposer. Kart til løpere opp til 12 år fås på start som er på arena **NB!** Back-up lapper fås ved start.

Kart: Utsnitt av Sarpsborg by 1:4000, 2 m ekv. Revisjoner i forbindelse med arrangementet.

Klasser og løypelengder:

KM-klasser	Lengde	Nivå	Øvrige klasser	Lengde	Nivå
H21	3490m	A	D9-10, H9-10	1550m	N
D21	2790m	A	D11-12, H11-12	1720m	C
H17-20, H40	3030m	A	N-åpen	1550m	N
D17-20	2790m	A	N2-åpen	1550m	N
H50	2790m	A	C-åpen	1720m	C
D40	2790m	A	B-åpen	1960m	B
D15-16, H15-16, H60	2500m	A	AK-åpen	2790m	A
D50	2500m	A	AL-åpen	3490m	A
D60, H70	1950m	A			
D70, D80, H80	1950m	A			
D13-14, H13-14	1960m	B			

Støtt våre sponsorer, de støtter oss

Borregaard sa.no SpareBank 1

BARNEHAGENETT.NO Ove Skår – ENTREPRENØR – FRIGAARD KIWI mini pris simployer Family SPORTS CLUB

Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

Start: Første start kl. 12.00 på arena. Fristart for N-åpen klasser. Løse postbeskrivelser på start

Terreng: Park, gate/boligområde. **MERK! Man kommer ut i bygater og vanlig trafikkregler gjelder!**

Tidtaking: Emit benyttes. Klubbene selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Vask: Våtklutmetoden, ingen toalett på arena

Premiering: Premiering og medaljer etter kretsens KM regler

Småtroll/ barnepark: Nei

Salg: Nei

Løpsleder: Erik Langsæter

Løypelegger: Lars Ø. Amundsen og Finn Henry Lillestrand

Kontrollør: Ole Ingesen, SOL

Fra veileder og koronavettregler nevnes spesielt følgende: 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 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. • Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målpassering. Ta med egen drikkeflaske. • Rutiner på start: o Husk avstandsregel ved venting på start. o Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene. • Rutiner i mål: o Etter målstempling skal alle spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing. o Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene. • Etter løpet: o 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.

Velkommen

Støtt våre sponsorer, de støtter oss

Borregaard sa.no SpareBank 1

BARNEHAGENETT.NO Ove Skår – ENTREPRENØR – FRIGAARD KIWI mini pris simployer Family SPORTS CLUB