Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

PM Ungdomsserieløp 4

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 SAMLINGSPLASS

Fremmøte:

Stikkaåsen, Grålum, Retriverklubben
Merkes fra riksvei 118 (øst og vest) inn på Gamle Kongevei. Ingen parkering lags veien. Kjør pent.

Parkering:

Tune Ridesenter – Travbanen – Parkering skal kun skje i ytterkant av banen. Følg anvisning fra parkeringsvakt

Kart:

Stikkaåsen Syd, utgitt 2011, målestokk 1:7500 alle klasser,ekvidistanse 5m.

Terreng:

Deler av terrenget er lettløpt med god sikt, mens andre deler består av tett vegetasjon. Kupert. Yngste klasser løper også i boligområdet. Noen hogstfelt, både gamle og nye.

Kan være mindre stier i terrenget som ikke er merket på kartet.

Start:

Første start kl 18:00. Start er i sørvest på samlingsplass. Alle løyper har starttid utenom N-åpen – fristart. Alle skal desinfisere hender, kompass og brikke før start.

Støtt våre sponsorer, de støtter oss

Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

Løse postbeskrivelser og backup-lapper deles ut på start.

Kart i klasser under 12 år og utviklingsklassene hentes på løpskontoret før start Ledsagerkart til N-åpen og 9-10 (begrenset antall).

Målgang: Følg anvisning fra målpost til avlesning av brikke. Alle skal desinfisere hender, kompass og brikke ved målgang. Løypene legges ut iLivelox og som pdf i Eventor etter løpet.

Klasser:

Klasse	Løypelengde	Nivå	Klatestrekk
N Åpen	1,4 km	N	
D/H 9-10	1,6 km	N	
D/H 11-12	2,2 km	C	7-8
D/H 10-20 utvikling	2,2 km	C	7-8
D/H 13-14	3,0 km	B	6-7
D/H 15-16	3,7 km	A	9-10
D/H 17-20	4,0 km	A	10-11

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 løpskontoretetter målgang. Premiering i øvrige klasser skjer på finaleløpet.

Oppvarming: Samlingsplass samt følg vei mot parkering – frem til bom

Løpsleder: Erik Langsæter,

Smittevernansvarlig: Sigrunn Svartedal

Løypelegger: Finn Henry Lillestand / Thomas Hjelbak

SMITTEVERN

Denne jøsten 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:

Støtt våre sponsorer, de støtter oss

Besøksadresse : Harehjellveien 120, 1708 Sarpsborg

Postadresse : Postboks 1096, 1705 Sarpsborg

www.trosken.no

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

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, 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
    - 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.

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. 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.

Velkommen til Stikkaåsen

Støtt våre sponsorer, de støtter oss