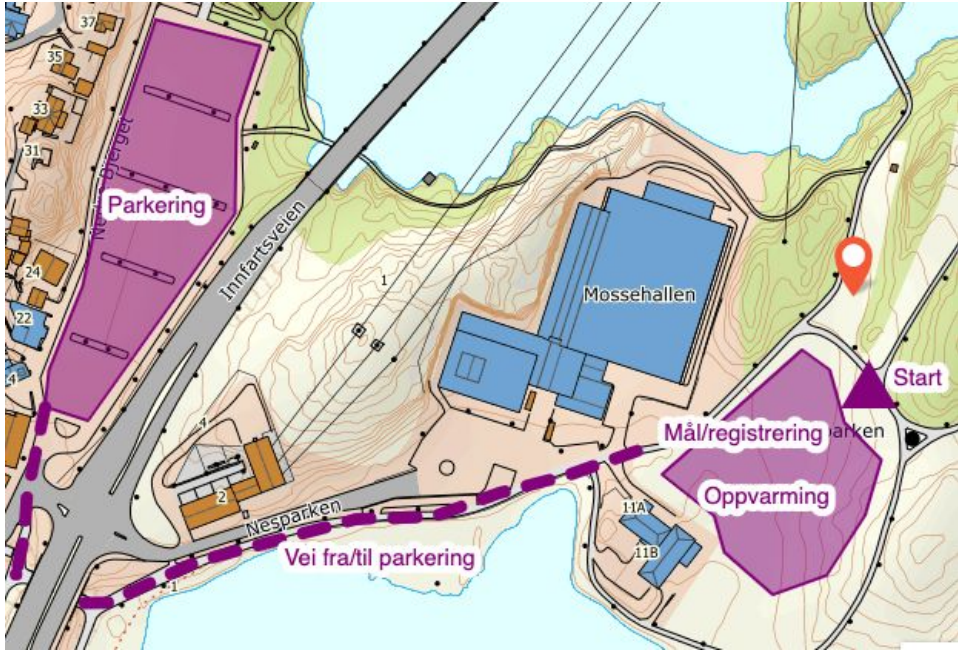
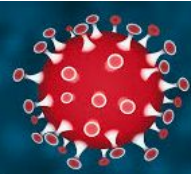


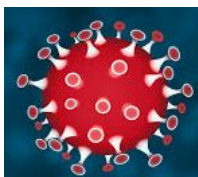


Velkommen til Klubbmesterskap sprint

Torsdag 14. mai 2020

Fremmøte:	Nesparken v/Mossehallen 
	<p>NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (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.</p> <p>Se under for videre føringer rundt smittevern.</p>
Kart:	Nesparken/Verket, Målestokk 1:4000 for alle løyper, ekv. 2 meter.
Terreng:	Blanding av park og bymiljø. (NB! Se opp når du krysser gater!)
Start:	For å unngå oppsamling av mennesker ønsker vi å dele inn i to startpuljer. 1800-1845 Barn, ungdom og barnefamilier 1845-1930 Resten

	Start på hver hele minutt.
Klasser/Løyper:	<p><u>Løype 1 - 1.6 km</u> Klasser: Nybegynner, D/H-12,</p> <p><u>Løype 2 - 2.2 km</u> Klasser: D/H13-14, D15-16, D50-59, D60-69, D/H-70</p> <p><u>Løype 3 - 2.6 km</u> Klasser: H15-16, D/H17-39, D/H40-49, H50-59, H60-69,</p>
Startkontingent:	Det er gratis!
Påmelding:	Ved oppmøte på arena, men fint om alle kan melde seg på i SPOND slik at vi enklere kan ha oversikt over alle deltagere mtp kartproduksjon og smittevernregler.
Ytre miljø	Bruk gjerne en av dine gamle plastlommer til kart. #Gjenbruk
Smittevern:	<p>Ref. NOFs Veileder for lokale orienteringsløp utgitt 4.mai 2020.</p> <p><u>Arrangementet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maks antall personer samlet skal aldri overskride 50 personer. - Samtlige postenheter desinfiseres etter de er hengt ut. - Rent vann, og desinfiserende middel finnes ved registrering og mål. - Alle skal vaske/desinfisere hender før registrering og straks etter målgang. - Det deles ikke ut strekktidlapper. <p><u>For deltagere:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk. - Alle deltagere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. - Ta med egen drikkeflaske og mat. <p><u>Rutiner ved start:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle skal spritvaske sine hender før de går inn til starten. - Maks 3 personer starter pr. startminutt <p><u>Rutiner ved mål:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planlegg målet slik at det er god plass til å spre seg før en går videre til vask og brikkeavlesing. - Etter målstempling skal hender og brikke spritvaskes før en går videre til brikkeavlesing. - Følg merking på bakken, og hold minimum 1 meter avstand dersom det oppstår kø ved brikkeavlesing - Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene. - Løperne bes forlate samlingsplass straks de er ferdige med sitt løp. <p>Dersom noen blir syke under løpet skal vedkommende straks bryte og ta seg tilbake til mål for så å forlate løpsområdet. Dersom vedkommende ikke selv er i</p>



	stand til dette skal smittevernansvarlig kontaktes for vurdering av videre sakshåndtering
Premier:	Premieutdeling etter MM-ultra til høsten. (Sesongavslutning)
Parkering:	Myra parkeringsplass.
Kiosk:	Nei
Livelox:	Ja
Løypelegger:	Göran Winblad
Løpsleder:	Thomas Roskifte - thomas.roskifte@gmail.com
Smittevern-ansvarlig	Kristine Roskifte
Avlysning:	Eventuell avlysning ved mye corona annonseres via nettside, facebook og SPOND.

HJERTELIG VELKOMMEN!