

Varden trimkarusell – Høst 2020

Viktig deltaker-informasjon og smittevern:

Gjennomføring

- Du kan gjennomføre og registrere ditt resultat i perioden tirsdag 15.30 til søndag 23.59. Altså samme måte som før sommeren. Vi er i tillegg på plass tirsdager fra 15.30-19.00. Gjennomfører du i denne perioden blir du registrert direkte via tidtaker-utstyret og du kan få med deg enkel bevertning.

Merking

- Trassen blir i høst kun merket i perioden tirsdag 15.30-19.00 og det er kun merkebånd som blir brukt.

Beverting

- Det vil på høstens 6 løp i perioden tirsdager fra 15.30-19.00 være enkel bevertning levert av Meny og Milba. Du velger med deg en pose som står ferdigpakket på bord som inneholder banan, eple og muffins. Grunnet smittevern blir det ikke servert drikke og du må selv ta med egen drikke.

Fellesstart

- Det er maks 200 deltaker som er lov per 13.08. Det er 103 påmeldt med tidtaking og totalt 173 påmeldt. Vi kan ikke forsvare 1-meters regelen dersom mange skulle delta i fellesstarten. Derfor har vi satt opp puljer av 30 personer som har sin fellesstart 17.50, 17.55, 18.00 og 18.05. Se vedlegg for hvilken pulje du er i dersom du har sesongkort med tidtaking. Puljene er de samme alle 6 løpene.
Vi ber om forståelse for dette og skulle det være noe så send oss en mail og vi vil være behjelpelige. Alle med sesongkort får utdelt startnr. Husk avstand dersom det blir kø for å hente start.nr.

Enkeltstart

- Vi har per i dag 13.08 27 ledige plasser. Disse kan gå som enkeltstart eller sesongkort. De som melder seg på kan velge å fylle ut pulje 3 eller 4 eller deltakelse uten tidtaking. Skulle alle plassene gå til tidtaking kan vi opprette en pulje 5 også. Alle som velger enkeltstart, vil ikke få utdelt start.nr pga. smittevern. Man deltar da uten start.nr og registrer resultatet selv via EQ timing eller ved å sende oss en mail.

Påmelding

- All påmelding skal gjøres av deltaker selv via EQ timing, og kan gjøres i hele perioden fra tirsdag uken før løpet og ut søndagen 23.59. Skal du delta i fellesstarten må du være påmeldt innen 17.45.

Smittevern

- Har du symptomer eller påvist smitte skal du ikke komme.
- Har du blitt påvist smitte i løpet av 10 dager etter deltakelse skal du informere arrangør om dette.
- Bruk hånddesinfeksjon som står utplassert i perioden tirsdag 15.30-19.00
- Hold 1 meter avstand – med mindre det er samme husstand
- Unngå kontakt med utstyr, frivillige og andre sine saker.

Oppbevaring

- Det vil ikke være mulig for oppbevaring hos sekretariat grunnet smittevern. Deltaker må selv ta vare på sine egne saker.

Foredrag / instruksjon

- Som tidligere informert så er et foredrag / instruksjons kurs med Gunhild Halle Haugen inkludert i sesongkortet. Dette blir torsdag 17.09 kl. 17.00-19.00 på Kjølnes, Porsgrunn. Det blir både teori og lett økt med praktiske tips om løpetrening. Mer informasjon og påmelding komme 3 uker før.
- **Gunhild Halle Haugen** tidligere aktiv friidrettsutøver som spesialiserte seg på langdistanseløp. Hun representerte IL Runar. Hun vant 12 NM-gull på 1500 meter, 5000 meter, 10000 meter og terrengløp. Gunhild har også deltatt i både VM og OL og har vært en del av landslaget i hele 12 år.