



RAMBOLL BIL INVITERER TIL SPRINTLØP

ONSDAG 24. JUNI 2020

Etter prinsippet: Kom – Løp – Reis hjem
Noe annerledes opplegg enn tidligere pga. koronaen

- Parkering:** Sturlahuset, Underlia
- Samlingsplass:** Sturlahuset, Underlia
- Start:** Start fra kl. 17:30.
Inntil 10 min. å gå til fra samlingsplass til start.
NB! Denne gangen får du starttid som legges ut på Facebook og blir sendt klubbene.
Det starter maks 3 stk. av gangen hvert annet minutt.
Alle deltakere skal i tillegg til brikke løpe med Emit-tag, denne utleveres ved start. Dette er en del av Sturla sin testing av tidtaging før NM Ultra.
- Klasseinndeling:**
- | | |
|-------------------------------|--------|
| A, H16-H49 og ST | 3,2 km |
| H50-59 og LT | 3,0 km |
| H60 og D16-D49 | 2,8 km |
| H65 og MT | 2,6 km |
| D50-59, D60, D65 og H70 | 2,4 km |
| D70, D75, D80, H75, H80 og KT | 2,2 km |
- Kart/terreng:** Hamborgstrømskogen
- Påmelding:** Liste med navn, klubb, klasse og brikkenr. sendes til e-post: anita.lindtveit@ramboll.no eller tlf. 90 03 11 92 innen torsdag 18.06.2020
NB! Ingen etteranmelding på løpsdagen.
- Startkontingent:** Kr. 80,- for alle klasser
(Litt økning pga. innkjøp av antibac mm)
Startkontingenten betales til bankgiro konto nr. 2220.10.79865
NB! Ingen kontantbetaling på samlingsplass
- Smittevern:** **Se neste side**
- Løpsledelse:** Jan Morten Andersen, løypelegger.
Geir Førli, kontrollør.
Jon Halden, løpsleder.

VEL MØTT TIL SPRINTLØP

Smittevern :

Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med vedlagte «Veileder for lokale orienteringsløp» fra NOF og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.

Deltagere som ikke følger dette kan bli bortvist fra løpet.

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon (også milde symptomer) skal ikke delta/arrangere. Gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon

Før og etter løpet : Ikke unødig opphold på samlingsplass Husk minst 1m avstand. NOF har gitt åpning for maks 50 stk på samlingsplass samtidig utenom arrangører.

Start : Alle får ei starttid og maks 3 løpere starter samtidig. Noter din starttid på forhånd. Puljevis og mest mulig klubbvis start. Det blir 2 min mellom hver pulje. Brikke og hender skal sprites før en går inn i startbåsen. Opprop 2 min før din starttid.

Under løpet : Postenhetene er festet på et tre, grein eller lignende. Man trenger ikke å berøre denne for å få godkjent stempling, kun holde den inntil. Fjern deg raskt fra posten dersom andre kommer for stempling. Husk 1m-regelen.

Målgang : Etter stempling på målbukken skal hender og brikke spritvaskes før en går videre til brikkeavlesning. En får ikke utdelt strekktider. Dette kommer elektronisk i ettertid i forbindelse med resultatlista.

Håper alle viser forståelse for denne dugnaden vi alle er med på

Dette klarer vi 😊