

Glitre Energi

innbyr til «poengløp» (koronaløp 1) i orientering

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



Onsdag 17.juni 2020



(Sturla skal arrangere NM i august og skal ha sekretariatfunksjonen (startliste, brikkeavlesning, resultatliste) på dette og neste løpet for å drille sine mannskaper).

Samlingsplass : Med flott utsikt øverst i lysløype vest for Jarlsbergveien på Konnerud. Merket fra rundkjøringen. Ca 800m å gå fra Jarlsbergveien.

Parkering : På P-plassen ved klubbhuset, fotballbanen eller annet egnet sted.

Start : Start fra kl.17:30. Ca. 3 min. å gå. **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.

Klasser	: A og Supertrim	ca.	6,0 km
	H16-49 og Lang Trim	ca.	4,5 km
	D16-49, H50-59	ca.	4,0 km
	H60, H65 og Mellom Trim	ca.	3,5 km
	D50-59, D60, D65, H70, H75	ca.	3,0 km
	D70, D75, D80, H80, H85,		
	Kort Trim (C-nivå)	ca.	2,9 km

Kart : Grimsrudbrenna 1:7500, ekv.dist. 5m.

Påmelding : På liste med brikkenr., navn og klasse **NB! innen onsd.10/6**
til mail : sveack@glitreenergi.no eller tlf. 9056 9048.
NB! Ingen etteranmelding på løpsdagen.

Startkontingent : **NB! Kr. 80,- for alle klasser – etteranmelding kr. 110,-**
(Litt økning pga innkjøp av antibac mm)
Startkontingent innbetales til :
Kontonr. : 7050.05.90740 Glitre Energi AS
Merkes : "O-løp 17/6 samt hvem det er fra".
NB! Ingen kontantbetaling på samlingsplass

Smittevern : **Se neste side**

Løypelegger : Kjetil Eriksen
Kontrollør : Tom Wirkola
Løpsleder : Svein Ackenhausen

VEL MØTT 😊

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, det vil ikke bli oppslagstavle på samlingsplass. 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.

Endelig er vi i gang igjen.

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

Dette klarer vi 😊

O-hilsen

Løpsleder og smittevernansvarlig

Svein Ackenhausen

(tlf. 9056 9048, mail: sveack@glitreenergi.no)



Til NOFs Kretser og klubber

Oslo, 12. mai 2020

Veileder for lokale orienteringsløp

Denne veilederen er gyldig fra 12. mai til 15. juni. Det kan komme endringer som følge av myndighetenes vurdering av koronasituasjonen.

Som grunnlag for veilederen ligger de generelle smittevern rådene fra våre myndigheter om antall personer samlet, distansering mellom personer, personlige hygiene og hindring av smitte via berøring. Det er fra myndighetenes side åpnet for arrangementer som følger anbefalingene fra Helsedirektoratet og organiserer seg på en smittevern faglig forsvarlig måte.

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.

Myndighetene har gjort det klart at dersom man mot formodning ikke skulle klare å overholde de gjeldende regler og anbefalinger, eller at oppmykingen fører til økt smittespredning - vil det kunne føre til gjeninnføring av strengere regler.

Veilederen beskriver hvordan en kan arrangere lokale orienteringsløp i skogen uten økt risiko for smittespredning.

Hvis en arrangerer sprintkonkurranser i park/gate så må en være bevisst på at det ikke kan gjennomføres i områder eller på tidspunkter med mange andre mennesker i området. For å begrense reisevirksomhet er veilederen fortrinnsvis rettet mot klubbkonkurranser eller konkurranser blant naboklubber.

Det er gitt åpning for å arrangere orienteringsløp der inntil 50 personer er samlet samtidig, i tillegg til arrangørens stab. Utøvelse av orientering er ikke i seg selv forbundet med vesentlig smittefare all den tid det utføres individuelt og alle løper for seg selv. Utfordringene er mer knyttet til reise, arena (samlingsted) og startsted, samt ved eventuell berøring av stemplingsenheter.

For arrangør:

Arrangøren skal utpeke en smittevernsansvarlig som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt. Denne personen skal gis myndighet til å avblåse konkurransen og/eller bortvise personer dersom kravene til smittevern ikke kan overholdes.

Arrangøren skal etablere mannskapsliste for eventuell senere sporing av smitte. Listen skal oppbevares i 10 dager etter arrangementet.

Smitteverntiltakene skal kommuniseres til deltakerne både i innbydelse/PM og på arena.



Arrangøren må ha etablert rutiner for hvordan de skal håndtere en situasjon der noen blir syke under selve arrangementet.

Arena og starttidsordning skal utformes slik at det aldri er mer enn 50 personer samlet på arena samtidig, i tillegg til arrangørens stab. Det åpnes for at arenaen kan fylles opp med nye deltakere når de som er ferdige har forlatt arenaen. Starten bør strekke seg over god tid. Det skal ikke starte mer enn maksimalt 3 løpere pr minutt. Startområdet rigges med tanke på tilstrekkelig avstand.

Hver klubb/deltaker tildeles sin spesifikke starttidsbolk. Dette skal klart fremgå av arrangørens informasjon.

Ved pakking av kart og postbeskrivelser skal alle som bistår vaske hender før de starter med oppgaven.

Arrangøren skal sørge for tilstrekkelig utplassering av desinfiseringsmiddel og rent vann ved start og mål. Desinfiseringsmiddel virker ikke på synlig skitten hud.

Anbefalt stemplingssystem er «touch free». Dersom man likevel velger tradisjonell EKT stemplingsbukker skal enheten vaskes etter at den er satt på plass i skogen. Det skal da settes ekstra fokus på hygieniske forhold.

Ved toaletter skal det være tilgang på rent vann, og det skal settes ut tilstrekkelig desinfiseringsmiddel. Det skal oppfordres til å vaske hender både før og etter besøket.

For å unngå unødvendig sammenstimling av mennesker og berøringskontakt bør påmelding i hovedsak gjøres digitalt på forhånd.

Det skal ikke være løperdrikke på arena.

Ved kiosksalg skal det ikke være selvbetjening av varer. Alle generelle regler for hindring av smittespredning skal ivaretas (; avstand, berøring, hygiene). Det anbefales berøringsfri betalingsløsning.

Det skal ikke avholdes premieutdeling på arena. Det gis rom for individuell premieavhenting.

Det skal ikke deles ut strekktidlapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.

For deltagere:

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 deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering.

Ta med egen drikkeflaske.

Rutiner på start:

Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.

Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål:

Planlegg målet slik at det er god plass til å spre seg før en går videre til vask og brikkeavlesing.

Etter målstempling skal det være mulig å spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing – husk avstandsmarkering for å håndtere eventuell kø ved avlesing. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.

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.



Start

Samlingsplass