



RAMBOLL BIL INVITERER TIL POENGLØP

ONSDAG 2. SEPTEMBER 2020

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

- Parkering: Eiksetra, husk bompenger kr. 20,- + p-avgift kr. 20,-.
Begge kun kontanter
- Samlingsplass: Martinsløkka
- Start: Start fra kl. 17:30.
Inntil 10 min. å gå til fra samlingsplass til start.
Vi har nå lov til å ha fri starttid.
- Klasseinndeling:
- | | |
|--|--------|
| A og ST | 6,0 km |
| H16-49 og LT | 4,5 km |
| D16-49 og H50-59 | 4,0 km |
| H60, H65 og MT | 3,5 km |
| D50-59, D60, D65, H70 og H75 | 3,0 km |
| D70, D75, D80, H80, H85 og KT (c-nivå) | 2,9 km |
| NB | 2,0 km |
- Kart/terreng: Skimten 2020
- Påmelding: Liste med navn, klubb, klasse og brikkenr. sendes til
e-post: solvi.skinnes@ramboll.no eller tlf. 99 01 73 51
innen fredag 28.08.2020
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**
Smittevernansvarlig: Sølvi Skinnes
- Løpsledelse: Martin Østberg, løypelegger.
Geir Førli, kontrollør.
Jon Halden, løpsleder.

VEL MØTT TIL POENGLØP



Smitteverntiltak i forbindelse med arrangementer i regi av Bedriftsidretten i Buskerud sesongen 2020. (Basert på tilgjengelig informasjon pr 26/7-2020)

1. Generelt

- a. Alle skal holde 1m avstand til hverandre hele tiden.
- b. Ingen håndhilsning/klemming eller nærkontakt.
- c. Hosting/nysing skal skje mot albuekrok.
- d. Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon eller annen sykdom skal ikke delta eller arrangere.
- e. Alle oppholder seg i området så lite som mulig. Følg «Kom-løp-dra hjem»-prinsippet.
- f. Liste over deltakere og arrangørmannskap skal utarbeides og oppbevares for eventuell smitteoppsporing.
- g. Det gis adgang til å øke startkontingenten med 10-20 kr pr løper for å dekke smitteverntiltak.
- h. Vi oppfordrer til å lese NOFs smittevernregler også på:
http://www.orientering.no/media/filer_public/78/85/788540ae-cf9e-4a7f-8995-2abade27c559/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse.pdf

2. Innbydelser

- a. Alle innbydelser skal inneholde informasjon om at statens og våre smittevernregler må følges.

3. Forberedelser

- a. Kartpakking og håndtering av utstyr skal skje med god hygiene.
Grundig håndvask før og under prosessen.

4. Start

- a. Det oppfordres til å forsøke å spre starten. Dette kan gjøres ved å ha faste, forhåndskommuniserte start-tider, eller å organisere starten med god plass, og kø-ordning med god avstand.
Husk avstand mellom kartboksene!
- b. Det skal maksimalt starte 3 løpere pr minutt.
- c. Alle skal spritvaske hender og brikke før start. Bruk rikelig med sprit!

5. Samlingsplass

- a. Pass på å ha god plass, drikke skal ikke serveres. Deltakerne oppfordres til å ha med egen drikke.
- b. Romslig sekretariat med god kø-ordning.
- c. Jevnlig sprit-sterilisering av sekretariat-utstyr.
- d. Resultater kommuniseres digitalt, for å slippe ansamling foran tavle.
- e. Det skal ikke være mer enn 200 mennesker på samlingsplass samtidig.
(Dette bør holde for våre løp, så lenge vi holder 1m-regelen.)

6. Mål

- a. Etter målstempling skal deltakerne spritvaske hender og brikke før de går videre til brikkeavlesning.
Bruk rikelig med sprit!
- b. Det skal ikke utdeles strekktider.

7. Løype

- a. Alle postblokker festes i et tre eller liknende, slik at vi unngår unødig berøring av disse.
- b. Postblokker spritvaskes når den er plassert i skogen, samt ved innsamling.

8. Smittevernansvarlig

- a. Arrangøren oppnevner en smittevernansvarlig for arrangementet, som skal være til stede på samlingsplass.

Vennlig hilsen

O-utvalget, Buskerud bedriftsidrettskrets.