



ELTEK
A Delta Group Company



inviterer til poengløp

ONSDAG 16. september 2020

Etter prinsippet: Kom - Løp - Reis hjem

- Parkering:** P-plassen ved bommen på Røysjøveien.
Merket fra GAMLE SØRLANDSKE 268 ved Skoger skole
- Samlingsplass:** Knutestulen - ca. 15. min å gå til samlingsplass fra parkeringen.
- Start:** Fri start mellom 17.30 - 18.30, ca. 5 min å gå til start
- Klasser:**
- | | |
|---|--------|
| A, Super trim | 5 km |
| H16-49, Lang trim | 4 km |
| H50-59, D16-49 | 3,4 km |
| H60, H65, Mellomtrim | 3 km |
| D50-59, D60, D65, H70, H75 | 2,5 km |
| D70, D75, H80, H85 Kort trim (C-nivå) | 2,4 km |
| Nybegynnere (bare hvis det er forhåndspåmeldte) | 1,9 km |
- Kart:** Knutestulen - 1:7500, ekvidistanse 5 m
PS: Løse postbeskrivelse kan fåes ved start hvis ønskelig.
- Påmelding:** Liste med brikkenummer, navn, klasse, og klubb sendes innen **fredag 11. september** pr. e-post til: Kjetil.Hagen@eltek.com Tlf. 920 81 110
- Startkontingent:** Kr. 70,- for alle klasser
Etteranmelding kr. 100,- fram til 15. september, ikke på løpsdagen!
- Betaling:** Kontonr: 6137.05.10929 eller VIPPS til Tlf. 920 81 110.
Merk innbetaling: "O-løp 16.9 samt hvem det er fra"
- Løypelegger:** Mads Dahl
Kontrollør: Erik Spangberg og Jostein Haugholt
Løpsleder: Jostein Haugholt
Smittevernansvarlig: Kjetil Hagen

VELKOMMEN



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. Romsig 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.