



ELTEK
A Delta Group Company



inviterer til Nattløp

ONSDAG 7. oktober 2020

Etter prinsippet: Kom - Løp - Reis hjem

- Parkering:** Trollstien på Galterud. Følg merking fra Austadveien 66.
- Samlingsplass:** Ved Hellashytta, ca. 20 min å gå. *Det merkes ikke fra parkering til samlingsplass, følg lysløypa for å spare strøm på hodelykta di;-)*
- Start:** Første start ved mørkets frembrudd, fra ca. kl. 19:30 til 20:00.
Fri starttid. Ca. 2 min å gå.
- Klasser:**
- | | |
|--|----------|
| Damer A | ca. 4 km |
| Herrer A | ca. 4 km |
| Damer under 60 år | ca. 3 km |
| Damer over 60 år | ca. 3 km |
| Herrer under 60 år | ca. 3 km |
| Herrer over 60 år | ca. 3 km |
| Nybegynnere i nattløp, dame og herreklasse | ca. 2 km |
- Kart:** Hellashytta, målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2017
PS: Løse postbeskrivelse kan fås ved start hvis ønskelig.
- Påmelding:** Liste med brikkenummer, navn, klasse, og klubb sendes innen **fredag 2. oktober** pr. e-post til: Kjetil.Hagen@eltek.com Tlf. 920 81 110
Etteranmelding fram til kl. **12:00** på løpsdagen
- Startkontingent:** Kr. 100,- for alle klasser - etteranmelding kr. 130,-.
Innbetales til kontonr: 6137.05.10929 evt. VIPPS til: 920 81 110
- Premiering:** På årsmøtet
- Løypelegger:** Mads Dahl
Kontrollører: Ellen Slotte og Mikael Frogum
Løpsleder og smitteveransvarlig: Jostein Haugholt

Velkommen til Elteknatta fra Hellashytta



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

1. Generelt

- Alle skal holde 1m avstand til hverandre hele tiden.
- Ingen håndhilsning/klemming eller nærkontakt.
- Hosting/nysing skal skje mot albuekrok.
- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon eller annen sykdom skal ikke delta eller arrangere.
- Alle oppholder seg i området så lite som mulig. Følg «Kom-løp-dra hjem»-prinsippet.
- Liste over deltakere og arrangørmannskap skal utarbeides og oppbevares for eventuell smitteoppsporing.
- Det gis adgang til å øke startkontingenten med 10-20 kr pr løper for å dekke smitteverntiltak.
- 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

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

3. Forberedelser

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

4. Start

- 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!
- Det skal maksimalt starte 3 løpere pr minutt.
- Alle skal spritvaske hender og brikke før start. Bruk rikelig med sprit!

5. Samlingsplass

- Pass på å ha god plass, drikke skal ikke serveres. Deltakerne oppfordres til å ha med egen drikke.
- Romslig sekretariat med god kø-ordning.
- Jevnlig sprit-sterilisering av sekretariat-utstyr.
- Resultater kommuniseres digitalt, for å slippe ansamling foran tavle.
- 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

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

7. Løype

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

8. Smittevernansvarlig

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

Vennlig hilsen

O-utvalget, Buskerud bedriftsidrettskrets.

Veien til Elteknatta

Samlingsplass på Hellashytta

Følg lysløypa til Hellashytta, sydøst ca 2km, ingen merking.

Markert med rødt på kartet

Parkering nederst og

Hellashytta øverst



God Tur!

O-team Eltek