

Glitre Energi innbyr til HØSTMILA 2021



Lørdag 18.september 2021



Samlingsplass : Bermingrudmoen, Øvre Eiker.
Merket fra rundkjøringen rett nord for Haug kirke.

Parkering på samlingsplass.

Start : Fri start mellom kl.12 og kl.13. Ca 10 minutter til start.
På grunn av Korona blir det ikke fellesstart, vi kjører fri start, max to av gangen, en i hver løype. Info om smittevern er vedlagt.

Klasser : Damer 5 km
Damer 10 km
Herrer 5 km
Herrer 10 km

Kart : Hønerudåsen-Kløveråsen 1:7500, ekv.dist. 5m.

Påmelding : Liste med brikkenummer, navn og klasse må være sendt på mail til:
hanavd@glitreenergi.no innen onsdag 15.september 2021

Startkontingent : Kr. 110,- for alle klasser – ingen etteranmelding

Startkontingent innbetales til:
Kontonummer: 7050.05.90740 Glitre Energi AS
Merkes: "O-løp 18.09.21" samt hvem det er fra.
Ingen kontanter på løpsdagen

Husk egen drikke!

Løypelegger : Berit Grosvold, Eli Tufte Hanssen og Aud Kjemperud
Kontrollør : Berit Grosvold, Eli Tufte Hanssen og Aud Kjemperud
Løpsleder og smittevernansvarlig:
Hanne Avdal

VEL MØTT TIL EN HØSTLØRDAG I SKAUEN 😊

Smittevernsveileder

Bedriftsorientering høst 2020



**BEDRIFTSIDRETTE
I BUSKERUD**

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.