

JERNBANEN BIL OG GOLDER BIL INNBYR SPRINTGLØP I ORIENTERING ONSDAG 8. SEPTEMBER 2021

Sted	Damtjern, Lier
Parkering	Damtjern (avkjøring fra fv 282 Lierbakkene i sørenden av Damtjern)
Samlingsplass	Damtjern (rett ved parkeringen)
Start	Fri start kl. 17.30–18.30 (vis hensyn, hold avstand) (9 minutter og 48 sekunder å gå til start, dvs. ca. 700 m)
Klasser	A, H16-49 og Supertrim ca. 4,4 km H50-59, D16-49 og Langtrim ca. 3,4 km H 60, H65 og Mellomtrim ca. 2,8 km D50-59, D60, D65 og H70 ca. 2,7 km D70, D75, D80, H75, H80, H85 og Korttrim ca. 1,8 km Nybegynner (bare hvis forhåndspåmeldt) ca. 1,5 km
Kart	Utsikten, Lier 1: 7500 / 5 m
Påmelding	Navn, klasse, bedrift og brikkenummer sendes til Lyche v/ Lars Falck-Pedersen, PB. 2171 Strømsø, 3003 Drammen (tlf:911 37 575) eller lars@lychemanagement.no , senest fredag 3. september. Ingen etteranmelding løpsdagen
Startkontingent	Kr. 80,- (Covid19-pris) for alle klasser Startkontingent innbetales til Lyches kto.nr. 6138 05 79455 Eller VIPPS til 911 37 575 Ingen kontantbetaling på samlingsplass
Løpsleder	Arild Trolsrud
Løypelegger	Rolf E. Andersen
Kontrollør	Lars Falck-Pedersen
Smittevernansv.	Per Hallerud
Smittevern	Se neste side

VEL MØTT !



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.