



PM



Treningsløp Råde Idrettsplass

17. Juni 2021 17:30-19:00

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Se under for videre føringer rundt smittevern.

Påmelding: For å kunne gjennomføre dette arrangementet må vi følge strenge smittevernsregler. Dette medfører at ALLE som skal løpe melder seg på i kalenderen på www.ok-moss.no. Ingen deltagelse uten påmelding

Parkering: Ved Råde ungdomsskole eller ved Råde idrettspark rett syd for skole, se kart



Arena: Råde ungdomsskole

Kart: Råde 1:4000, utskrift 1:5000

Start: Start på arena, se kart. Fristart innenfor angitte tidsintervaller mellom 17.30 og 19.00

Tidtakingsystem: Brikkesys

Startkontingent: Det er gratis for løpere fra OK Moss. Kun åpent for klubbens medlemmer,

Resultater: Løpende på www.brikkesys.no.

Premiering: Ingen premiering

Livelox: Tilgjengelig etter løpet.

Toaletter: Ingen toalett på arena.

Løypelegger: Kjetil Karlsen

Løpsleder: Morten Breimo, 45411845

Smittevern: Morten Breimo, 45411845

Løypelengder (noen justeringer kan forekomme):

Nybegynner løype 1,6 km

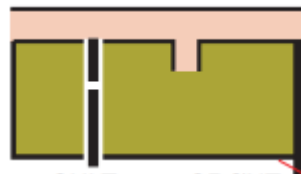
C-løype 2,2 km

A/B- løype 3,0 km

A kort - løype 3,4 km

A lang - løype 4,5 km

NB! Løping over eller langs dyrket mark (symbol 412) eller løping på privat grunn (symbol 520) er forbudt. De to lengste løypene vil passere over dyrket mark hvor det er obligatorisk å krysse. Det er markert tydelig på kartet.



SMITTEVERN

For deltagere:

- Er man syk blir man hjemme.
- Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.
- Ikke bli stående på post etter at du har stemplet -trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.

Rutiner ved start:

- Alle skal spritvaske hender + brikke ved påmelding hos arrangør samt i startøyeblikket.

Rutiner ved mål:

- Etter målstempling skal hender og brikke spritvaskes før en går videre til brikkeavlesing.
- Hold minimum 1 meter avstand dersom det oppstår kø ved brikkeavlesing
- Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp

Dersom noen blir syke under løpet skal vedkommende straks bryte og ta seg tilbake til mål for så å forlate løpsområdet. Dersom vedkommende ikke selv er i stand til dette skal smittevernansvarlig kontaktes for vurdering av videre sakshåndtering.

VELKOMMEN!