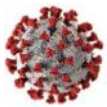


PM

Kråkecup #2 Treningsløp Edition

10. Juni 2021 17.30-19.00

Velkommen til løp nr. 2 i Kråkecup, mellomdistanse på
Møvik i Larkollen



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 Møvikstranda badeplass. Ca. 600 meter til samlingsplass

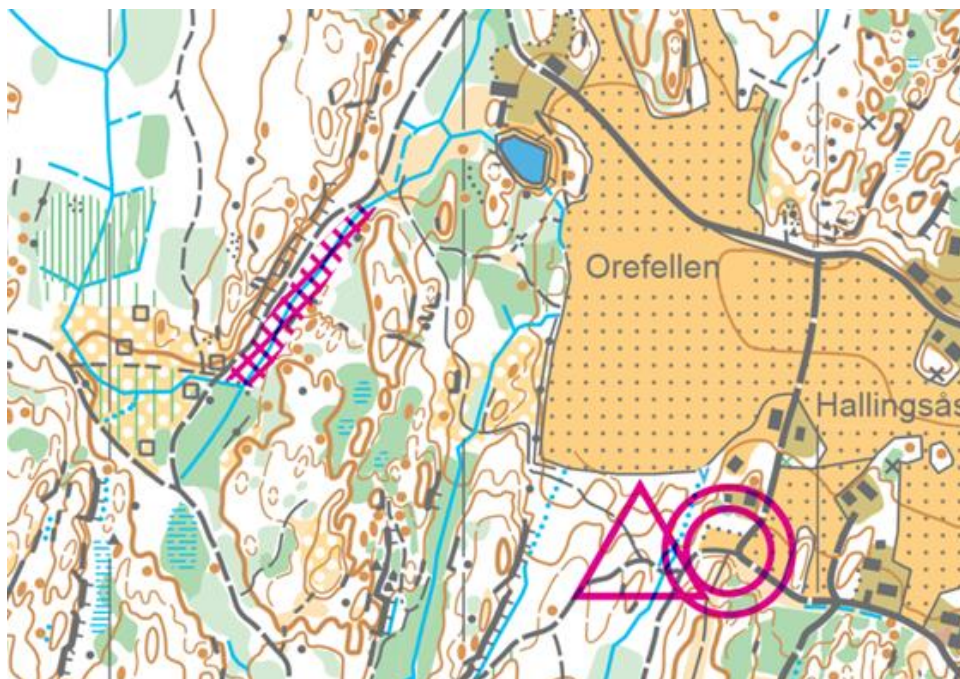
NB! Kurefjordveien må krysses, vær forsiktig!

Arena: Orefellen, merking fra Kurefjordveien

Kart: Utsnitt av Larkollen.

NB! Alle løyper kommer i kontakt med et nytt hogstfelt mellom post 1 & 2

Start: Start på arena. 60 meter til startpost. Fristart innenfor angitte tidsintervaller mellom 17.30 og 19.00



Alle må krysse seg av før start ved å legge brikke på påmeldingsenhet i sekretariatet. 1 minutt startintervall. Løse postbeskrivelser finnes. A-nivå løpere får ikke se på kartet før start.

Klasser/ løyper:

Klasser	Nivå	Løyper		Poster
Urokråker: D/H17-34 Veterankråker: H35-49 Åpen lang	A	Lang	4.6 km	12
Urokråker: D/H15-16 Veterankråker: D35-49, D/H50-69 Åpen mellom	A	Mellom	3.5 km	9
Veterankråker: D/H70+ D/H13-14 Åpen Kort	A	Kort	2.5 km	7
Urokråker: D/H11-12 Åpen C	C	Kort	2.4 km	8
Nybegynner	N	Kort	1.4 km	7

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: Jan Bjerketvedt

Løpsleder: Hanne Wold, 41807258

Smittevern: Hanne Wold, 41807258

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!