

PM – 31. august 21



OL Toten-Troll ønsker velkommen til bedrifts-o-løp

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veiledning for arrangement ift. Koronapandemien. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før start og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer

Personer som er ledsagere etc. (ikke skal løpe), bes melde seg på løpskontoret slik at vi får registrert alle som er til stede

FRAMMØTE/ARENA Kapp skole, merket fra Fv. 92 Mjøsvegen

PARKERING 50 – 200 m fra samlingsplass

KLASSER OG LØYPELENGDER

Klasser, nivå og løyper:

D1,5 / H1,5	C	Løype 1 – 1,6 km
D2,5 / H2,5	B	Løype 2 – 2,5 km
D3,5 / H3,5	A	Løype 3 – 3,5 km
D4,5 / H4,5 / D5,5 / H5,5	A	Løype 4 – 4,6 km

START Første start kl. 17.30. 500 m til start sydover langs vei, noe motbakke. Løse postbeskrivelser på start. Løperne er ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse og kart. Koronatilpasset startprosedyre: Du går inn i første bås 3 minutter før du starter. Vask hender med Antibac i første start bås. I andre start bås tar du løs postbeskrivelse. I tredje bås tar du kartet, på startstreken nuller du brikken og løper. Det er merket løype 50 m fra tidsstart til startpunkt på kartet for alle løyper

MÅLGANG Koronatilpasset målprosedyre: Merket fra siste post til mål. Stemple på målpost, følg merking og hold avstand til andre løpere. Vask hendene med Antibac på første stasjon. Les av brikke på andre stasjon. De som har lånt EmiTag legger denne i egen boks

STEMPLINGSSYSTEM En bruker Emit Touch free enheter, de som ikke har EmiTag kan få låne av arrangør. En kan også bruke vanlige Emitbrikker. Enheten henger ved siden av vanlig o-skjerm

KART Enge Store, målestokk 1:5500 og 2,5 m ekvidistanse. Revidert sommer 2021

TERRENG Småkupert med granskog. Detaljrikt. En del stier

VASK Ta med eget vann og klut

LØPSLEDER Kjersti Småstuen, 41418627, hun er også smittevernsansvarlig

STARTKONTINGENT Betaling skjer lagvis med VIPPS til 92860