

PM

Rankingløp 1, onsdag 5. august 2020

Gaddal IL - Orientering

Fremmøte [Øksnevad videregående skole](#) ved Øksnevadhallen/fotballbanen. Merka fra Fv44.

Parkering/WC:



Parkering - På skoleområdet ved Øksnevad vgs og noen på parkeringsplass ved Klepp skytterlag sitt skytterhus, følg instruksjoner fra parkeringsvakter.

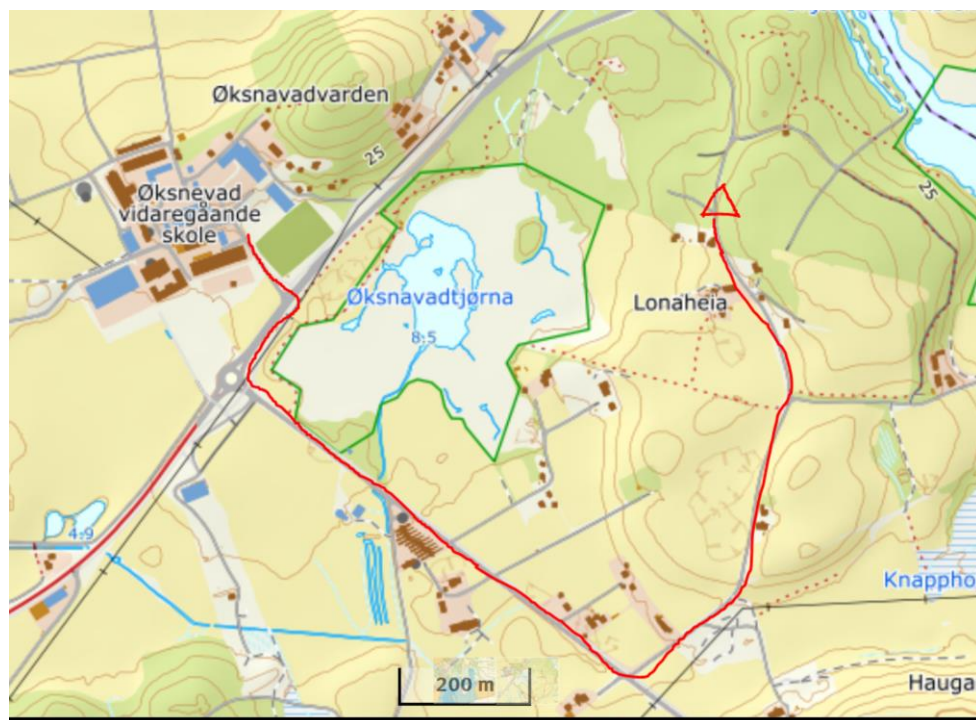
WC – se kart over. 2 stk i nord, der det står WC Teknikken og 1 i sør WC Ridehallen. **Viktig** – ikke lov å gå inn med o-sko/piggsko.

Kart: Øksnevadskogen nord, utgitt 2017
Kartnorm: Sprint (ISSOM)
Målestokk: 1:5000
Ekvidistanse: 2 meter



Terreng: Lettløpt og stort sett fin skog med stort sett lett framkommelighet. Det er høyt gress enkelte steder.

Start: Ca 2 km/25 min å gå til start. Det vil være 2 starter like ved sida av hverandre. Løypene B-G har den starten som en først kommer til, H-K har starten som ligger ca 20 meter lenger inn i skogen. Vegen til start er merka fra fotballbanen på skoleområdet, gjennom undergangen og til høyre. Se kart under. **Viktig: Start mellom kl. 17.00-18.00 for bedrifter med navn som starter på A-L. Start mellom kl. 18.00-19.00 for bedrifter med navn som starter på M-Å.** Løpere fra aktive klubber utenfor konkurranse starter når de vil. Vi henstiller alle til å prøve å bruke tildelt starttid. Alle skal spritvaske hender og brikke før en går inn i startbåsen. Det er viktig at alle holder 1 m avstand også i kø ved start. Arrangør vil legge ut kart klar til hver løper, ingen skal ta kart fra kartbunka. Siden det er kortløp fås **kartet i startøyeblikket** for alle. **Løpere i ny-klassen kan se på kartet så lenge de vil før de starter, og kartet vil også bli utdelt på starten** og ikke på samlingsplass.



Mål: Det er noen hundre meter fra mål til sekretariat/avlesing av brikke. Følg merking fra målpost gjennom undergangen til idrettshallen ved fotballbanen. **Ikke lov å krysse Fv44.** Før en leser av brikka så skal en vaske hendene med vann og såpe dersom de er skitne. Alle skal deretter spritvaske hendene og brikka før avlesing.

Brytetid: Kl. 20.00

Klasse/løype:

Løype	Klasse	Lengde (km)	poster	kartbytte
B	HA, HB	3,8	25	Ja
C	DA, HC	3,3	19	Ja
D	DB, H16, H40	3,1	19	Ja
E	H50	2,8	15	Nei
F	D16, H60-H70	2,7	17	Ja
G	D40, D50	2,6	15	Nei
H	D60-75, H75	2,1	13	Nei
I	HT, H80, D80	2	16	Nei
J	DT	1,9	13	Nei
K	DNY, HNY	1,6	11	Nei

?

For at kartene skal ha god nok lesbarhet med tanke på poster og løyper vil noen klasser ha en todelt løype med de respektive løypene på hver sin side av kartet, dvs et kartbytte (snu kartet). Løypene går fra start som vanlig til den siste posten

i den første delen (f.eks post 11), som igjen blir merka med starttrekant på andre sida og forsetter med post 12, 13, 14 osv helt til en er i mål.

- Løpsleder:** Erik Lima, tlf. 99556403, lima_erik@hotmail.com
- Løypelegger(e):** Clemens Sundby Øxnevad
- Løpsantrekk:** Heldekkende unntatt hode, hals og armer. Tillatt med piggsko.
- Småttroll for barn:** Nei
- Salg:** Nei
- Etteranmelding:** **Ikke mulig på løpsdagen.** Siste dag det går an å etteranmelde seg er dagen før løpsdagen, dvs innen kl. 20.00 tirsdag 4. august. **Løpere som ikke er påmeldt innen 4.august kl. 20.00 vil ikke få starte.**
- Merknader:** Kartet er i sprintnorm, så regelverket for løping på sprintkart gjelder.
Smittevernregler: Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:
- **Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere, heller ikke ved milde symptomer. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon. Personer som er i risikogrupper for koronainfeksjon anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.**
 - Det kan maksimalt være 200 personer samtidig på samlingsplass. Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
 - **Avstandskrav på 1m gjelder alle** utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
 - Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
 - Det vil ikke bli delt ut strekktidlapper!
 - Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk.
 - Følg anvisning om startintervall.
 - Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås.
 - Alle skal spritvaske hender og brikke før avlesing i mål.
 - Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt.
- Se hele smittevernreglene på:
http://www.orientering.no/media/filer_public/78/85/788540ae-cf9e-4a7f-8995-2abade27c559/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse.pdf