


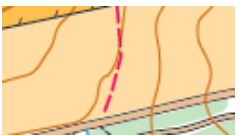
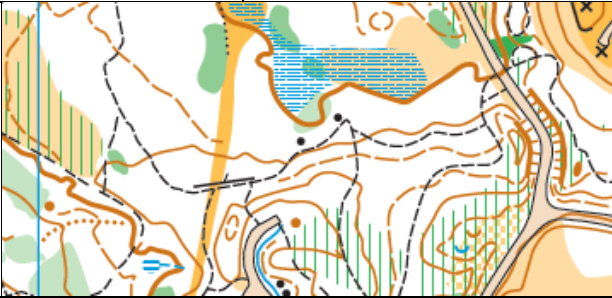

# Sandnes IL

Ønsker velkommen til bedrifts-o-løp

onsdag 12. august 2020

ORDINÆRT LØP, litt forkorta vinnertider



<b>Fremmøte:</b>	Krysset mellom Sandnesvegen/Oalsgata (FV 509) og Årsvollveien: <a href="https://goo.gl/maps/t7eXyLs3HRNru5gB7">https://goo.gl/maps/t7eXyLs3HRNru5gB7</a>  Vi oppfordrer alle som kan til å bruke sykkel, for å begrense trafikken i området!
<b>Kart:</b>	Sandnes IL, Stangeland-Smeaheia, utgitt 2016, oppdatert 2020. Kartnorm: Sprintnorm (ISSOM 2007) Målestokk: 1:4000 Ekvidistanse: 2 meter
<b>Terreng:</b>	<p>Kartet er i sprintnorm, så regelverket for løping på sprintkart gjelder. Løping gjennom «hagegrønt» vil medføre disk.</p> <p>Hovedsakelig urbane boligområder med asfalterte veier, gater og sykkelstier. Innslag av skogområder, park, skolegård og friområder. Knott o-sko/joggesko anbefales. I og med deler av løypa går i skog, er det <b>påbudt med heldekkende bukser og minimum korte ermer</b> (står feil i innbydelsen). Gir mindre smittefare fra sår, rifter o.l.</p> <p>I Varatunparken har kommunen satt i gang noe utbedringsarbeid i senere tid, dette er ikke hensyntatt på kartet.</p> <p>I deler av løpsområde ligger Sandnes Disc Golf park. Her er det tidvis stor aktivitet og mange som spiller frisbee, spesielt på godværsdager. Vær oppmerksom og vis hensyn.</p> <p>På skoleområder har kommunen satt opp enkelte byggegjerder på noen lekeapparater, disse er ikke med på kartet.</p> <p>Det er noen markerte områder med sperring (lilla strek), her er det ikke tillatt å løpe, og det er heller ikke naturlig gjennomgang</p> <p>I forbindelse med utbygging av ny fotballstadion og tilhørende anleggsvei så er ikke kartet oppdatert helt enda, har tegnet inn en grusvei som lilla stiplet strek på kartet, det er naturlig å følge denne for de fleste løyper.</p>
 	
 	
<b>Start:</b>	Startintervall: For å spre antall samtidige deltakere, skal klubbene starte spredt. <b>Dette er svært viktig smittevernstiltak, ber om at alle respekterer dette!</b> Klubber med forbokstav: M-Å: Start kl 17-18 A-L: Start kl 18-19.  Sprit hender før start. Kartet kan tas opp 1 minutt før start.

	<p>Det er 2 starter, begge i kort avstand fra samlingsplass. Start 1 ligger nærmest mål og for de som skal starte her er det ikke lov å løpe ned til start 2. Det er ikke lause postbeskrivelser!</p> <p>Det er heller ikke lov å løpe inn i byggefeltet før start. All oppvarming skal foregå på vestsiden av E39 og opp og ned til start fra samlingsplass. Husk 1m-avstand i startbåsene!</p> <p>Start 1, løype B – F Start 2, løype G – K</p>																																																							
<b>Mål:</b>	<p>Pga. covid-19-hensyn, må alle tilbringe minimalt med tid i målområdet. Les av brikken, og returner hjem!</p> <p>Det er obligatorisk vask og spriting før brikkeavlesing, ingen utlevering av strekktider.</p>																																																							
<b>Brytetid:</b>	Kl. 20.00																																																							
<b>Løypelengder:</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Løype</th> <th>Klasse</th> <th>Lengde</th> <th>Poster</th> <th>Start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>B</td> <td>HA, HB</td> <td>4,8</td> <td>23</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>DA, HC</td> <td>4,1</td> <td>21</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>DB, H16, H40</td> <td>3,7</td> <td>19</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>H50</td> <td>3,5</td> <td>16</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>D16, H60-70</td> <td>3,1</td> <td>15</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>D40, D50</td> <td>3,0</td> <td>14</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>H</td> <td>D60-D75, H75</td> <td>2,7</td> <td>12</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>HT, H80, D80</td> <td>2,4</td> <td>12</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>J</td> <td>DT</td> <td>2,0</td> <td>9</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>DNY, HNY</td> <td>1,9</td> <td>10</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Løype	Klasse	Lengde	Poster	Start	B	HA, HB	4,8	23	1	C	DA, HC	4,1	21	1	D	DB, H16, H40	3,7	19	1	E	H50	3,5	16	1	F	D16, H60-70	3,1	15	1	G	D40, D50	3,0	14	2	H	D60-D75, H75	2,7	12	2	I	HT, H80, D80	2,4	12	2	J	DT	2,0	9	2	K	DNY, HNY	1,9	10	2
Løype	Klasse	Lengde	Poster	Start																																																				
B	HA, HB	4,8	23	1																																																				
C	DA, HC	4,1	21	1																																																				
D	DB, H16, H40	3,7	19	1																																																				
E	H50	3,5	16	1																																																				
F	D16, H60-70	3,1	15	1																																																				
G	D40, D50	3,0	14	2																																																				
H	D60-D75, H75	2,7	12	2																																																				
I	HT, H80, D80	2,4	12	2																																																				
J	DT	2,0	9	2																																																				
K	DNY, HNY	1,9	10	2																																																				
<b>Parkering:</b>	Parkering: Fredheim Arena, Soma kapell, Optimera, Portteknikk, Bil og Anleggsdekk. Følg parkeringsvaktene. Sjå flyfoto under. Følg merking til målområde/start.																																																							
<b>Toalettforhold:</b>	Det er ikke toalett																																																							
<b>Salg:</b>	Det er ikke salg.																																																							
<b>Løpsleder:</b>	Magnus Landstad, tlf. 93488130. magnus.landstad@lyse.no																																																							
<b>Løypelegger:</b>	Oddgeir Eikeskog, Sandnes IL																																																							

**Husk å holde 1m- avstand både før, under og etter løpet!**

**Kom, løp, dra!**

Smitteplan er vedlagt til sist i dokumentet.





## Smittevernregler for løp 12. august 2020:

- Har du symptomer på luftveisinfeksjoner kan du ikke delta på løpet. Det gjelder også om du er i karantene eller isolasjon. Husk at dette også gjelder dersom du er satt i karantene/isolasjon på grunn av utenlandsopphold.
- Vi anbefaler at du tar deg til løpet til fots eller vha sykkel, eventuelt privatbil. Bruk av kollektiv transport anbefales ikke.
- Husk å holde 1 meters avstand til alle til enhver tid (utenom personer i egen husstand). Krav om avstand gjelder både på samlingsplass og i løypa.
- Eventuelle pålegg fra arrangørens smittevernansvarlig og arrangørstab skal til enhver tid følges.
- Det kan maksimalt være 200 personer samtidig på samlingsplass. Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.

- Vi har to startsteder og her kan maks fem løpere starte per minutt. Det vil være tydelig merket ved start og målgang for å sikre at avstandskrav på 1 meter overholdes.
- Det vil ikke bli delt ut strekktidlapper på løpet. Strekktider og resultater kan sjekkes på nettsider hjemme etter løpet.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukk straks du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk. Vent på tur dersom noen er før deg ved stemping, husk krav om en meters avstand også ved stemping på post.
- Følg anvisning om startintervall
- Alle skal spritvaske hender og brikke før de går inn i startbås
- Husk å spritvaske hender og brikke før avlesing når du kommer i mål
- Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt, prinsippet «kom- løp- dra hjem» gjelder.
- Varsle arrangør dersom du i løpet av ti dager etter løpet får påvist koronavirusinfeksjon.