

# Lærerne BIL

## PM

**Onsdag 16. september 2020**

**Starttid:** Fleksistart fra kl 17.00 – 19.00

**Brytetid: kl 19.45** (endret fra løpsinnbydelse)

På grunn av smittevernreglene må vi sikre at deltakerne spres utover starttidsrommet. Klubber med navn som begynner med følgende bokstaver starter:

A-L kl 17.00-18.00

M-Å kl 18.00-19.00

**HUSK: KOM – LØP – FORLAT ARENAEN!**

**Start:** Kort avstand fra samlingsplass. Bruk undergang der det vil være desinfikasjonsmiddel.

Nybegynnerne får kartet på start, og kan se på det så lenge de vil.

**Startpost: ca 60 meter.** Det skal ikke stemples på denne.

**Kart i startøyeblikket!**

**Oppvarming:** I området rundt Hotel Energy og DNB Arena.

**Kart:** Tjensvoll: Kartnorm: Sprint (ISSOM)

Målestokk: 1:4200 for B+C

1:4000 for øvrige løyper

Ekvidistanse 2 m

Deler av kartet har blitt brukt til trening av Stavanger OK. Hele kartutsnittet er revidert i 2020. Faste installasjoner er med på kartet, mens flyttbare ikke er markert.

**NB!** Vi løper i et tett befolket område. I et forsøk på å unngå at postenheter fjernes, er de fleste festet med gaffateip inntil faste installasjoner.

**VÆR DERFOR NØYE MED STEMPLINGEN – OG SJEKK AV KODER!**

**Trafikk:** Det er biltrafikk i deler av løpsområdet. Der det er naturlig å krysse en vei med noe trafikk, er oversikten meget god.

**VÆR FORSIKTIG!**

**Postbeskrivelser:** Det er ikke løse postbeskrivelser.

**Etteranmelding:** Det er ikke mulig med etteranmelding løpsdagen. Siste frist for å etteranmelde seg er tirsdag 15. september kl 20.00

Løype	Klasse	Lengde	Postantall
B	HA, HB	3,3	21
C	DA, HC	2,9	18
D	DB, H16, H40	2,7	14
E	H50	2,5	14
F	D16, H60-70	2,5	15
G	D40, D50	2,3	13
H	D60-75, H75	2,2	12
I	HT, D/H80	2,2	11
J	DT	2,1	10
K	NY	1,6	10

**Smittevernregler:** Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i oløp: • 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. • Vi anbefaler at du tar deg til løpet til fots eller vha sykkel, eventuelt privatbil. Bruk av kollektiv transport anbefales ikke • Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa • Eventuelle pålegg fra arrangørens smittevernansvarlig og arrangørstab skal til enhver tid følges. • Det vil være tydelig merket ved start og målgang for å sikre at avstandskrav på 1 meter overholdes • Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra. • Det vil bli delt ut strekktidlapper. • Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk. Vent på tur dersom noen er før deg ved stimpling, husk krav om en meters avstand også ved stimpling på post. • Følg anvisning om startintervall. • Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås. • Alle skal spritvaskehender og brikke før avlesing 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.

For fullstendige smittevernsregler: Se løpsinnbydelse