



Klepp kommune BIL og Frøyland IL



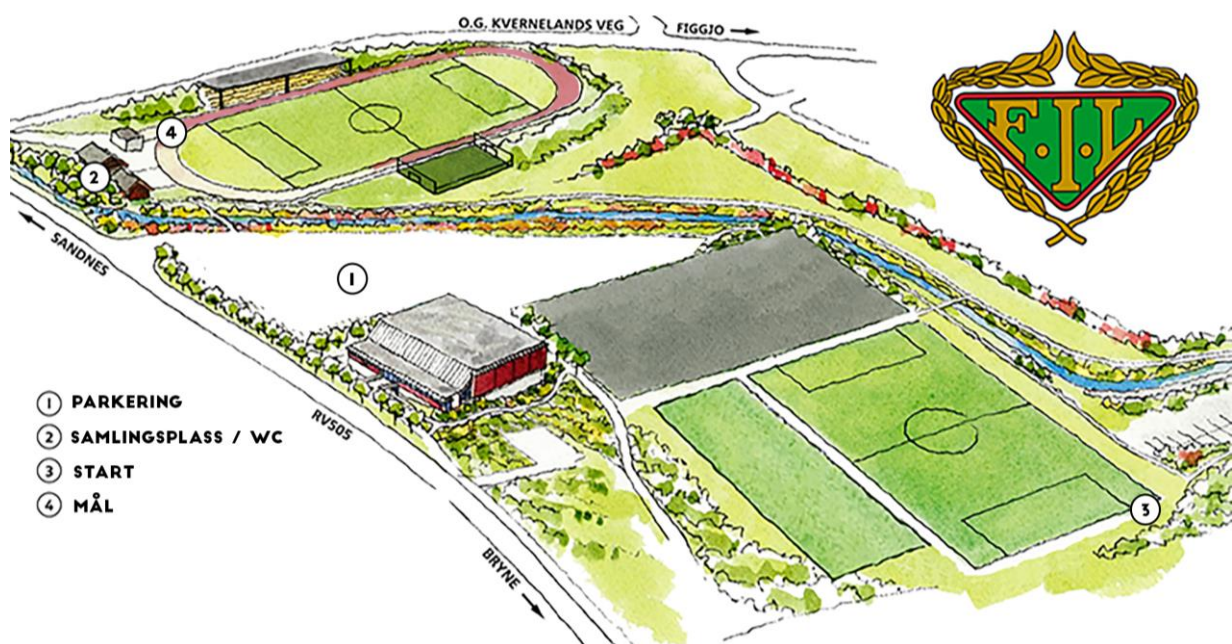
inviterer til løp i bedriftsorientering

lørdag 10. oktober 2020

Velkommen til offisiell åpning av orienteringskartet på Frøyland. Dette er et helt nytt område for orientering, og Frøyland IL sitt aller første orienteringskart.

Frammøte

Frøyland stadion:



- ① PARKERING
- ② SAMLINGSPLASS / WC
- ③ START
- ④ MÅL

Parkering

[Frøyland IL sin parkeringsplass mellom Frøyland stadion og Frøyhallen.](#)

Parkeringsplass er merket fra Kvernelandsvegen. Vi oppfordrer deg til å gå eller sykle til løpet om du har mulighet.

Samlingsplass

Samlingsplass er utenfor klubbhuset til Frøyland IL, like ved parkeringsplassen. Det er toalett i klubbhuset og god tilkomst med barnevogn.

Oppvarming:

I området rundt Frøyhallen og på kunstgrasbanen.

Postbeskrivelser:

Av smittevern hensyn er det ikke løse postbeskrivelser. Postbeskrivelsene blir lagt ut på under nyheter på nettsiden til Rogaland bedriftsidrettskrets før løpet. Du kan skrive ut selv.

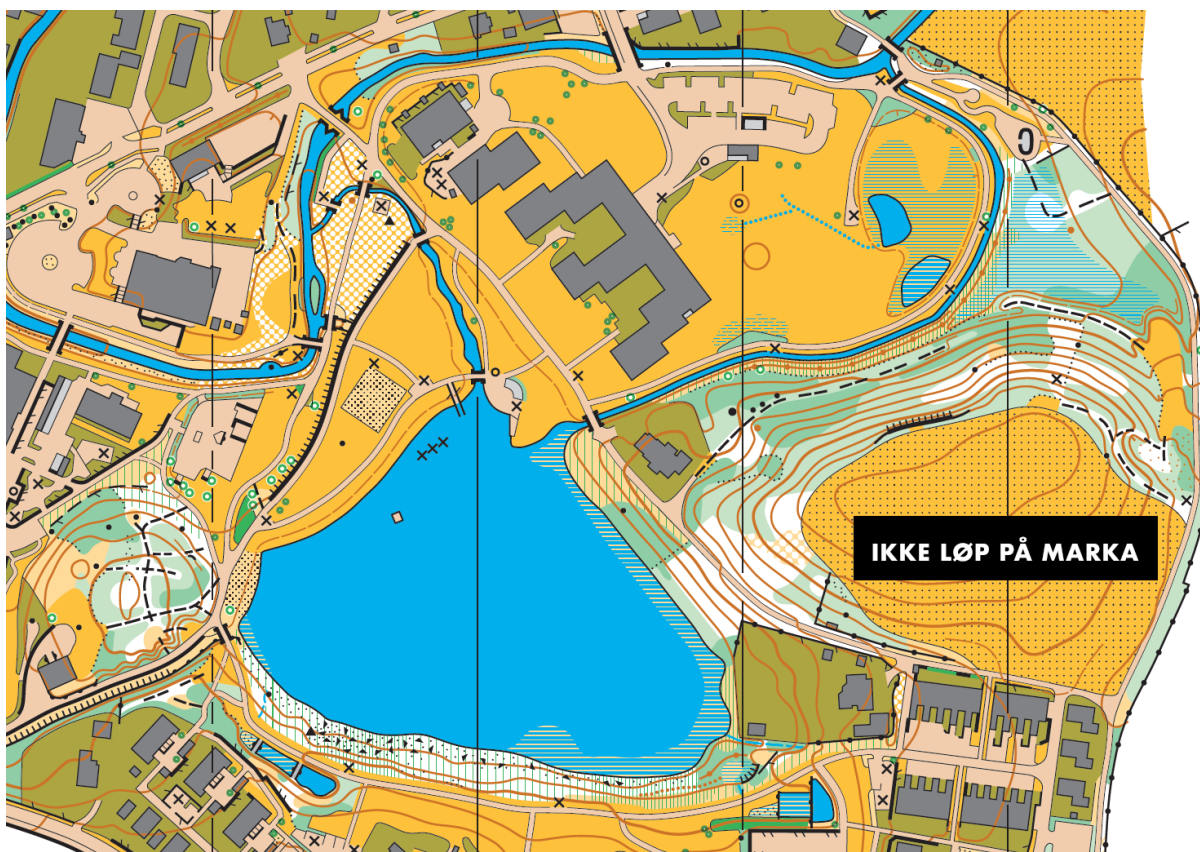
Kart:

Frøyland

Kartnorm: Sprint (ISSOM)

Målestokk: 1:4300

Ekvidistanse: 2 meter



Utsnitt av kartet: Kartet er utgitt i 2019 og oppdatert før løpet. Kartet er tegnet av Oddvar Taksdal i Skogsopplevelser.

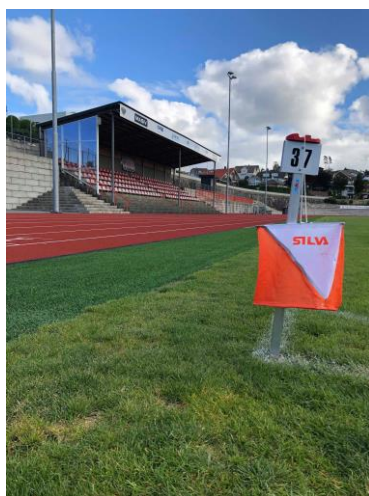
Terreng: Stort sett gate- og parkløp på asfalt med innslag av grusstier, skogstier og litt myr. Orienteringssko med knotter/joggesko anbefales.

NB! Ikke løp på dyrket mark øst for vatnet Stemmen.

Avslutninga foregår på Frøyland stadion på tartandekke ☺

Trafikk: Det er biltrafikk i deler av løpsområdet. Alle løypene skal krysse Gamle Åslandsvegen to ganger. Dette er en nokså trafikkert vei med fartsgrense 30. **VÆR FORSIKTIG!**

Start:



Det er 3 minutt å gå til start fra samlingsplass.

Start mellom kl. 12.00-13.00 for bedrifter med navn som starter på A-L.

Start mellom kl. 13.00-14.00 for bedrifter med navn som starter på M-Å.

Løpere fra aktive klubber utenfor konkurranse starter når de vil.

Vask hender og brikke før du går inn i startbåsen slik at du kan ta kart i posen uten risiko for å overføre eventuell smitte. Det er viktig at alle holder 1 meter avstand også i kø ved start. Siden det er kortløp får alle kartet i startøyeblikket. Løpere i ny-klassen kan se på kartet så lenge de vil før de starter. Alle får kartene ved start.

Mål: Fra siste post til mål er det 200 meter. Avslutningen foregår på løpebanen på tartandekke, så her er det bare å spa fram de siste kreftene selv om løpet går for tomme tribuner. Innløpet er merket av med sperrebånd. Ikke løp over fotballbanen.



Før du leser av brikka, skal du vaske hendene med vann og såpe dersom de er skitne. Det er vask i målområdet. Du skal spritvaske hendene og brikka før avlesing. Det blir ikke levert ut lapp med strekktider.

Brytetid: Kl. 15.00
Løpsleder: Lars Primstad, 93259990, larsprimstad@gmail.com
Løypeleggere: Rune Svihus og Trine Selvikvåg
Førstehjelp: Lars Primstad
Løpsantrekk: Heldekkende unntatt hode, hals og armer

Klasse/løype:

LØYPE	KLASSE	ANTALL POSTER	LENGDE
B	HA og HB	18	3,2 km
C	DA og HC	16	2,6 km
D	DB, H16 og H40	15	2,4 km
E	H50	14	2,4 km
F	D16, H60 - H70	15	2,5 km
G	D40 og D50	16	2,6 km
H	D60 - D75, H75	12	2,0 km
I	HT, H80 og D80	12	2,2 km
J	DT	11	2,0 km
K	Dny og Hny	10	1,5 km

Toalettforhold: Tilgang til toaletter i klubbhuset til Frøyland IL. Gå ikke inn med piggsko.
Barneparkering: Nei
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 fredag 9. oktober. Løpere som ikke er påmeldt innen fredag 9. oktober kl. 20.00 vil ikke få starte.

Smittevern

Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:

- 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, via 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.
- 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 stempling, husk krav om en meters avstand også ved stempling 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.