



# PM – Nærløpskarusell

## Tirsdag 26. mai, 2020 - Alsvik

### Velkommen til o-løp på Alsvik!

**Parkering:** P-Plass ved Alsvik Natursenter. Hvis p-plassen blir full, må vi parkere langs vei (lengre gangtid til samlingsplass). Merket fra RV13 (Lutsi) en drøy kilometer nord for Vatneleiren.

**Samlingsplass:** Alsvik Natursenter (picnic områder under tak)

**Start:** Det er 2 starter, en for løype 1 og 2 og en start for løypene 3, 4 & 5. Start 1 -ca 850m og 120m stigning. Start 2 fra samlingsplass.

**Starttid:** 17:00 – 18:00 Gandal IL, Stavanger O-Klubb  
18:00 – 19:00 Egersund OK, Sandnes IL og OK Ålgård  
Bedriftsløpere kan starte i hele intervallet

**Terreng:** Løyper 1 og 2: Størstedelen av løypene går nord for samlingsplass i med blanding av åpent kupert og lettløpt terreng, mens slutten av løypene i samme område som løype 3-5.  
Løyper 3,4 og 5: Går på flaten sør for samlingsplass. Lettløpt, strikt relativt flatt og åpent skogsterreng

**Kart:** Alsvik, utgitt 2002, men oppdatert i forbindelse med løp.  
Løyper 1 og 2 - Målestokk: 1: 7.500, Ekvidistanse: 5m  
Løyper 3, 4 og 5 – Målestokk 1:5.000, Ekvidistanse: 5m

Kartet er noe oppdatert i løpsområdet, men noen grøntområder er gjerne åpnere enn vist på kartet. Det er også endel dyretråkk som framstår som stier, men som ikke ender opp noe sted.

### Løyper:

Nivå	Løype	Lengde (km)	Klasser
A	1	4,9	D/H 17-59
A	2	3,5	D/H over 59, D/H 15-16, A-Åpen
B	3	2,4	D/H 13-14, B-Åpen
C	4	2,2	D/H 10, D/H 11-12, C-Åpen
N	5	1,7	D/H Ny

Det er ikke løse postbeskrivelser

**Antrekk:** Vanlige regler. Anbefaler sko med pigger for løpere i løype 1 og 2

**Småttroll:** Nei

**Påmelding:** Alle benytter Eventor.

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/12943>

Påmelding innen 23:59 kvelden før. Det vil dessverre **ikke** være mulighet til etteranmelding på samlingsplass.

**Toalett:** Det er tilgang til offentlig toalett på samlingsplass

**Løpsleder:** Øyvind Rummelhoff (971 80 417)

**Løypelegger:** Pål Bårdsen (951 76 592)

**Smittevernsregler:** Se innbydelse: [Innbydelse nærløpskarusellen](#)

Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp:

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.
- Det kan maksimalt være 50 personer samtidig på samlingsplass. Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Det skal ikke starte mer enn 3 løpere pr minutt og avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
- Det skal ikke deles ut strekktidlapper!
- Det skal ikke være løperdrikke eller kiosk så alle må ta med egen mat og drikke.
- 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
- Det skal være mulig å spritvaske hender og brikke før avlesing. Ved skitne hender må de først vaskes med vann.
- Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt.

Velkommen!