

FFI BIL inviterer til

Bedrifts-o-løp P17 OBIK / ABIK fellesløp - 2021

Tid:	Torsdag 2. september 2021
Samlingsplass:	Rund, åpen plass rett øst for Badedammen, merket fra Badedammen utfartsparkering (https://goo.gl/maps/R8qoqGjq8BQxYv129).
Kollektivt:	T-bane linje 5 til Grorud stasjon, ca. 1,5 km å gå til samlingsplass. Total reisetid ca. 45 minutter.
Parkering:	Badedammen utfartsparkering, ca. 150 m å gå til samlingsplass langs merket vei/sti.
Kart:	Utsnitt av Breisjøen - Steinbruvann, Lillomarka OL, utgitt 2019. På grunn av at NM nattorientering og Norgescupfinale arrangeres fra Lillomarka Arena siste helgen i september, kan løpere som planlegger å løpe NM natt eller Norgescupfinale IKKE delta på dette bedrifts-o-løpet.
Målestokk:	1:7500. 5 m. Ferdigtrykte løyper.
Gjenbruk:	Ta gjerne med plastlomme (A4) fra tidligere løp.
Terreng:	Løpet går i fint småkupert Lillomarka-terreng. Det er et bynært terreng med en del stier. Mulighet for bading i Steinbruvannet eller Badedammen etter løpet.
Start:	Fleksistart mellom kl. 16:30 og 18.30. Påmelding åpner tidligst kl. 16:00. Det er ca. 600 m å gå til start.
Målgang:	Siste målgang kl. 20:00. Husk å lese av brikken når du har fullført løpet!

Løyper/klasser:

Løype	Nivå	Lengde	Klasse
Lang	A	ca. 5 km	DL, H15-16, H17-34, H35-44, H45-49, H50-54 og ÅL
Mellom	A	ca. 4 km	D15-16, D17-34, D35-44, D45-49, D50-54, H55-59, H60-64 og ÅM
Kort	A	ca. 3 km	D55-59, D60-64, D/H65-69, D/H70-74, D/H75-79, D/H80- og ÅK

Påmelding: Påmelding ved samlingsplass **fra tidligst kl. 16:00**.

Stempling: EMIT-brikker. Brikker kan kjøpes hos idrettsbutikken.no, eller leies for kr 25.

Startkontingent: Kr 80 for voksne, kr 40 for løpere under 17 år.

Betaling: Grunnet Covid-19 ber vi om betaling via VIPPS på samlingsplass eller i forkant til Kristin Waage (tlf: 47837851). Eventuelt ta kontakt ved påmelding for å finne en annen løsning. Livelox tilgjengelig fra kl. 20:00.

Resultatservice: <http://brikkesys.no>. Merk: grunnet Covid-19 deler vi ikke ut strekktidlapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.

Premiering: Poengløp etter regler for OBIK og ABIK-Romerike.

Løperdrikke: Ikke løperdrikke ved samlingsplass grunnet Covid-19. Ta med egen drikkeflaske.

Vask: Bademuligheter nær samlingsplass (Badedammen).

Løpsleder: Kristin Waage

Løypelegger: Alexander Urnes Johnson

Kontrollører: Frank Åge Kippernes og Kristin Waage

Smittevernansvarlig: Kristin Waage

Spesielt om Covid-19:

Løpet arrangeres etter gjeldende retningslinjer fra Norges orienteringsforbund, og i tråd med anbefalinger fra FHI og Norges idrettsforbund. Endringer som følge av Covid-19 kan forekomme. Merk følgende:

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe som ikke er vaksinert anbefales på generelt grunnlag å ikke delta på arrangementer.
- Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Dersom det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand, bør det vurderes å benytte munnbind. Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig. Dette for å hindre oppsamling av løpere ved samlingsplass.
- Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.
- Det vil være tilgjengelig antibac og rent vann til å rense hendene med hos arrangøren. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet. Hender og brikke skal spritvaskes før registrering og før brikkeavlesing etter målgang.

Ta kontakt med løpsleder/smittevernansvarlig (tlf: 47837851) ved ytterligere spørsmål.

Vel møtt!