



Tidsplan lørdag 8. jan

- **0830 Første løpere ankommer Eineåsen**
- **0930 Arrangement 1 start juniorer**
- **1030 Arrangement 2 start 16år**
- **1130 Arrangement 3 start 15år**
- **1230 Arrangement 4 start 14år**
- **1330 Arrangement 5 start 13år**
- **1430 Arrangement 6 start 12 år**
- **1530 Arrangement 7 start 11 år**
- **1605 siste løper i mål**

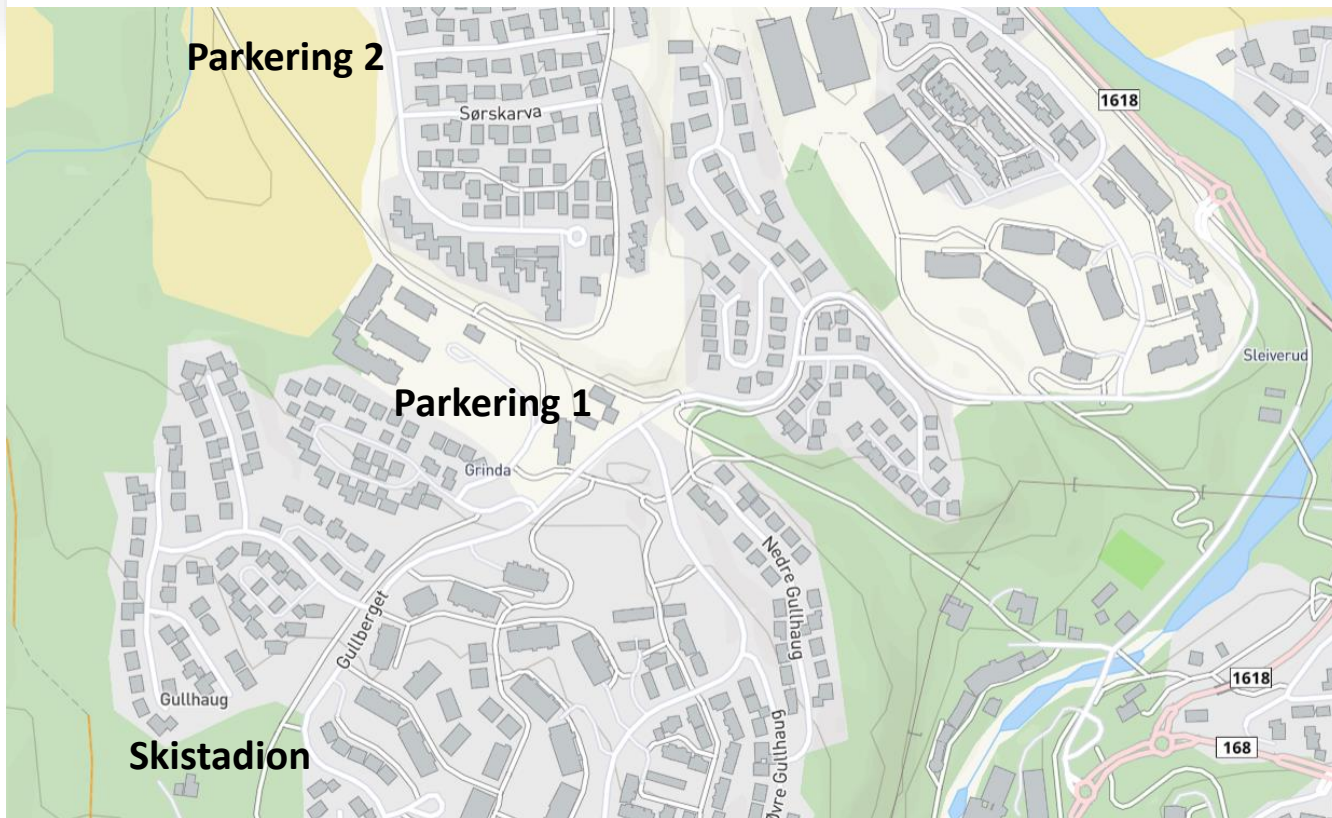
Ledsager og utøver kan møte ved parkeringsplassen en time før start.

Påmeldte utøvere anmodes om å ankomme sone 1 maks 45 min før start. Dette for å være sikker på at gruppene ikke møtes.

For å redusere smittefaren avlyses dessverre klassene for 8, 9 og 10 år samt senior klassen. Dette for å få ned antall deltakere. Det antas også at det vil bli noe mer krevende å ikke ha noen foreldre i nærheten i start eller målsone for de yngste

Alle arrangement har intervallstart

Ankomst og parkering. VIPPS nr 59709



**Kjør mot Lommedalen og ta av mot
Eineåsen/Gullhaug**

Parkering er skiltet

**Parkering kr 100 per bil betales med Vipps nr
59709**

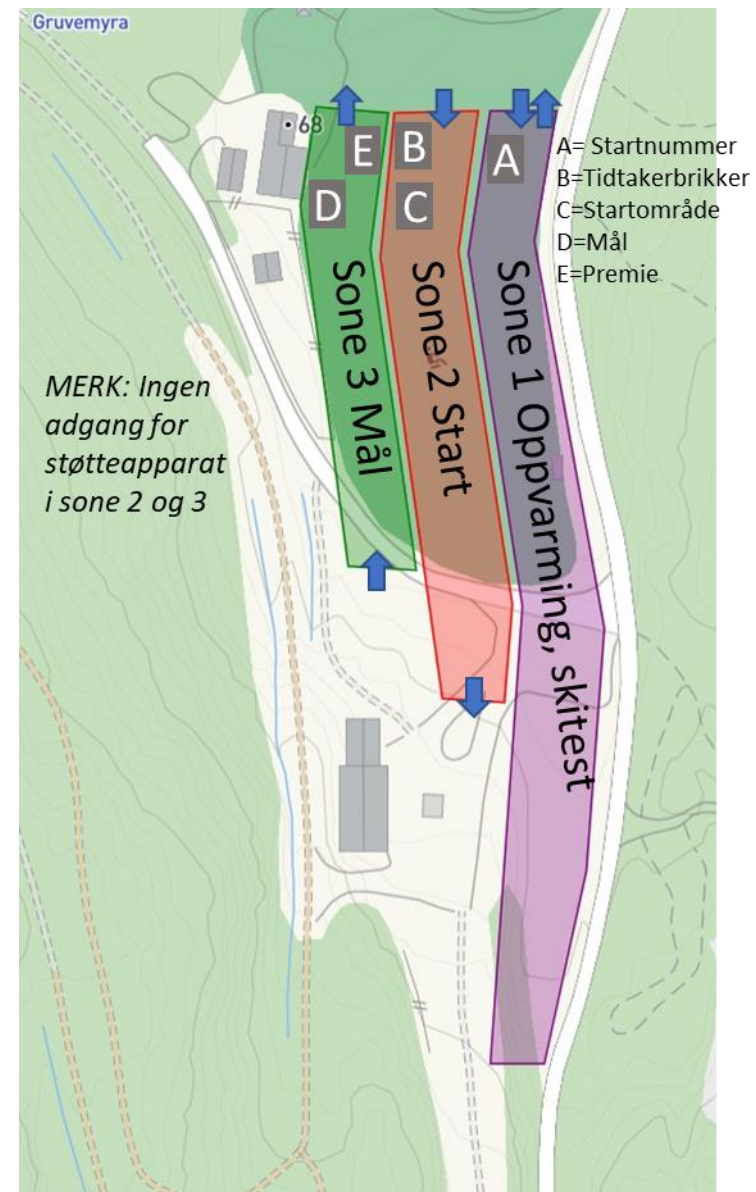
Vis kvittering fra Vipps uten å åpne bilvindu

**Vi ber om at det ikke parkeres langs lokale
veier i området**

Soner for å redusere risiko for smitte

For å redusere risiko for smitte deles stadion inn i 3 soner med gjerder eller sperrebånd. Utøverne beveger seg gjennom disse fra en kommer til en drar:

- **Sone 1 Oppvarming og skitest.**
 - Startnummer hentes i sone 1
 - Støtteapparat/ledsager kan oppholde seg på grensen til sone 1 mot gangvei når skitest utføres, og må forlate sone 1 når utøver går til sone 2 (start)
- **Sone 2 Start:**
 - Støtteapparat/ledsager har ikke adgang i sone 2
 - Utøvere beveger seg til startområde når speaker annonserer dette, eller ca 10 min før start
 - Sone 2 skal være tømt for et arrangement i god tid før utøvere i neste arrangement kan gå inn i sonen
- **Sone 3 Mål:**
 - Støtteapparat/ledsager har ikke adgang i sone 3
 - Premiering foregår rett etter målgang. Utøvere beveger seg deretter mot parkering



Andre smittevern tiltak



Løpere, ledsager eller funksjonærer med luftveissymptomer eller feber skal ikke delta på arrangementet.



Ingen kiosk eller utdeling av drikke fra arrangør



Alle bes om å holde 2 meters avstand

Alle funksjonærer skal bruke munnbind når de ikke kan holde 2 meters avstand



Alle ledsagere eller annet støttepersonell anmodes om å bruke munnbind

Maks 1 ledsager per utøver

Familier med barn i flere aldersklasser bes om å forlate stadion mellom arrangementene

Ingen etteranmelding

Ingen fysiske resultatlister henges opp for å unngå sammenstilling av folk og at folk venter på disse. Sjekk Eqtiming digitalt

Registrering av ledsagere for eventuell smittesporing

- **Utøvere er registrert ved påmelding**
- **Ledsagere bes om å registrere seg ved å scanne QR kode (med kamera på mobilen):**



Lommedalsrennet og korona regler

- «Barn og unge kan delta i idrettsarrangementer, men bare i utendørs idrettsarrangementer i idretter som ikke krever nærkontakt og som kan utøves med 1 meter avstand. Det betyr for eksempel at barn og unge kan delta i skirenn i individuelle idretter som langrenn, hopp og kombinert eller i alpine øvelser. Arrangøren har ansvar for at arrangementet blir gjennomført i samsvar med arrangementsregelverket mht antall personer og deltakere tilstede, og samtidig sørge for at det er mulig for deltakerne å holde avstand. Arrangøren skal også planlegge for gjennomføringen av arrangementet slik at det unngås trengsel både i start- og målområdet for å gjøre det mulig å holde god nok avstand mellom deltakerne, samt for øvrig sørge for en smittevernforvarlig tilrettelegging og gjennomførin»
- https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/sporsmal-og-svar-om-koronasituasjonen/arrangementer-og-private-sammenkomster-sporsmal-og-svar/id2891564/#tocNode_1
- «100 personer uten faste, tilviste plasser. Grupper med inntil 100 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet. Gruppene holdes adskilt slik at de ikke kommer i kontakt med hverandre»
- https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/artikler/flere-grupper-med-inntil-100-personer-kan-vare-innom-pa-utendørs-arrangement/?fbclid=IwAR2vGSIcqc6vYUBcANabEILC9-3VZazXFvllLqSKdpSdOicNWy_bAh_FVqw



Eineåsen skistadion

2 km, klasse
11 og 12 år.
Født 2011,
2010



3 km, klasse
13 og 14 år.
Født 2009,
2008



Lik 2 km med vending i
1km

2,5 km runde
5km: 2 runder
10km: 4 runder
(10km kun M17,18,19,20)



Vending
2 eller 4 runder