



Velkommen til NM i Terrengløp i Skien søndag 11.oktober 2020

Herkules friidrett, Gjerpen friidrett og Urædd friidrett ønsker deg velkommen til NM i Terrengløp. For at alt skal gå knirkefritt ber vi deg om å lese over informasjonen nedenfor.

Grunnet den pågående pandemien er det svært viktig at du blir hjemme hvis du er syk eller har symptomer som kan relateres til Covid-19. Videre er det viktig å holde avstand til andre og sørge for god hygiene. Se for øvrig smitteverndokument for NM Terreng på nmterreng.no. Det er mulighet for håndvask og antibac tilgjengelig flere steder på området. Det vil også være munnbind tilgjengelig på arrangementsområdet, hvis det er ønskelig å benytte det.

Deltaker

Det er viktig å sjekke tidsskjemaet for egen start før avreise til stadion. Løpere blir sluppet inn på området **en time** før start. Alle utøvere henstilles sterkt til å gjennomføre kurs i idrettens koronavettregler, [Idrettens koronavettkurs](#), og fylle ut et [egenerklæringsskjema](#) før de blir sluppet inn på området, og får utdelt startnummer i sekretariatet. **Det er kun utøveren som kan hente startnummeret sitt, ikke lagleder eller trener.** Lagledere og trenere får ikke tilgang til oppvarmingsområdet, start eller mål.

For å bytte til løpeantrekk kan du enten benytte deg av garderobene i kjelleren i klubbhuset eller teltene som er satt opp på oppvarmingsområdet. Toaletter finner du i kjelleren i klubbhuset, på oppvarmingsområdet og ved start. Du kan kun bevege deg innenfor merket område til hvert heat blir ropt opp. Husk smittevernregler; avstand og hygiene!

Det blir hengt opp tidsskjema på oppvarmingsområdet Vi ber alle om å følge nøye med på opprop som blir tatt **20 minutter** før heatet ditt skal starte. Det skal ved opprop møtes ved Bingen og hvert heat går deretter samlet inn på stadion 15 minutter før start. Det blir ikke mulighet for å komme seinere til stadion eller å bevege seg frem og tilbake mellom oppvarmingsområdet og startområdet. Er du ikke på plass når heatet ditt går til startområdet, kan du ikke delta. Vi er nødt til å forholde oss til strenge regler for å ivareta nødvendig smittevern.

Startområdet er delt opp og merket i 25 soner, hvor det er 1 meter mellom hver deltakerplass. Der blir du bedt om å legge overtrekksklær/joggesko i posen din og sette den på anvist sted. Funksjonærer bærer posen til et bord som er plassert foran klubbhuset, slik at den kan hentes etter målgang. Du finner også toaletter ved startområdet.

Når du er i mål (gratulerer) må arrangementsområdet forlates så raskt som mulig. Vi kan ikke ha utøvere stående å vente i målområdet. Funksjonærer guider deg til bordet hvor posen din med klær fra start er. Der får du også utdelt en vannflaske. Alle resultater er tilgjengelig på nett, det vil ikke være oppslag av resultater på stadion.

Det er medaljer til 1., 2. og 3. plass i hver klasse. Medaljeseremonien vi pågå fortløpende og podium er plassert i tilknytning til målområdet.

Det blir ikke kiosksalg på området grunnet Covid-19 og smittevernstiltak, så sørg for å ha med nok mat og drikke selv. Det vil være kiosk tilgjengelig i Fritidsparkens lokaler, utenfor arrangementsområdet.

Trenere og lagleder

På grunn av smittevern kan vi dessverre ikke tillate trenere eller lagledere på oppvarmings- eller konkurranseområdet. Det er etablert 4 publikumssoner rundt løypa, hvor et begrenset antall tilskuere kan få oppholde seg. Vi oppfordrer derfor alle til å forlate området og heller følge med på konkurransen på nettet, der resultater og mellomtider vil være tilgjengelige umiddelbart. Publikumssonene kan kun tillate 200 personer totalt gjennom dagen og for å komme inn på området må du finne frem mobilen din og skanne en QR kode. Fyll inn den informasjonen du blir bedt om. Når det er gjort kan du gå inn på området og heia på alle utøverne. Vi minner om 1 meter avstand og vis hensyn. Alle publikumssonene er bemannet med smittevernvakter.

Publikum

Vi må dessverre oppfordre publikum til ikke å komme og se på. Dette er noe vi synes er veldig trist, men noe vi må forholde oss til av smittevernhensyn. Alle resultater kommer fortløpende på nett og på hjemmesiden til arrangementet nmterreng.no blir det jobbet for å få på plass livestreaming på enkelte steder rundt løypa.

Vi ønsker alle lykke til i konkurransen og beklager de tiltakene som har vært nødvendige for å begrense smitterisikoen ved arrangementet. Vi håper dere får en flott dag med oss på tross av dette!

Lykke til!

Mvh.

Herkules, Gjerpen & Urædd friidrett, Fritidsparken og Telemark Friidrettkrets