TIDSSKJEMA KM-TERRENGLØP NORSK FRIIDRETT ØSTFOLD I SARPSBORG 22. SEPTEMBER
STEVNESTART KL. 18.15

Det løpes i to godt merkede runder:

Start	Klasse	Distanse	Løype
18.15	Jenter og gutter 13 år og 14 år	1300 meter	1 kort runde + 1 lang runde
18.30	Jenter og gutter 15 - 19 år og kvinner senior	1600 meter	1 kort runde + 1 lang runde + 1 kort runde
18.45	Menn senior	3100 meter	1 kort runde + 3 lange runder + 1 kort runde
19.15	Jenter 11 år og 12 år	900 meter	1 lang runde
19.35	Gutter 11 år og 12 år	900 meter	1 lang runde

Viktige retningslinjer når det gjelder smittevern

Det er påmeldt rundt 80 utøvere til Craft-karusellen og rundt 40 til KM-terrengløp. Vi ber klubbene bidra til at det ikke blir et problem å holde begrensningen i antall på 200 personer. Som dere ser er det ikke rom for mange tilskuere. Vi har sendt ut mail til deltakende klubber om innmelding av akkrediterte trenere. Dersom dette ikke er mottatt, så henvend dere til på mail depotvn@online.no.

Personer som ikke overholder smittevernreglene vil bli bortvist. Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet. De skal heller ikke møte som tilskuere. En-meters regelen skal overholdes og alle skal følge reglene for håndhygiene. Det vil bli satt ut sprit-stasjoner ved start og ved ankomst anlegget.

Dert vil være premieutdeling. Startnummer mottas ved ankomst.

Ikke bryt sperringene som settes opp ved stadion. Alle skal gå inn på stadion der ankomstregistreringen er satt opp.