



Kneskjælven 2020



PM

Berger og Svelvik O-Lag ønsker velkommen til den 39. utgaven av Kneskjælven. Det er fellesstart i Stomperuddalen kl. 09:30 og 10.00. De som skal gå, må starte mellom 0800-0845. Målområdet er ved Berger skole.

Smittevern:

Kneskjælven 2020 arrangeres i henhold til veileder utarbeidet av Norges Orienteringsforbund og FHI. Denne kan leses på http://www.orientering.no/media/filer_public/ea/a3/ea3e55b-3afc-4f9d-944a-9e4d9cca4407/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse_17_08_2020.pdf.

- ✦ **Hold deg hjemme hvis du har symptomer på luftveisinfeksjon, også milde symptomer. Dette gjelder selvsagt om du er i karantene eller isolasjon.**
- ✦ **Personer i risikogrupper anbefales på generelt grunnlag å ikke delta.**
- ✦ **Løpene gjennomføres etter prinsippet kom - løp - dra hjem.**
- ✦ **Husk avstandsregelen på minimum 1 meter både før, underveis og etter løpet.**
- ✦ **Smittevernansvarlig vil kunne sende løpere hjem som oppfattes med luftveissymptomer og/eller som ikke følger regler og anvisninger.**
- ✦ Det er satt opp flere busser i år for å kunne overholde avstand mellom løperne.
- ✦ Fellesstarten er delt i to puljer for å redusere antallet personer som befinner seg i Stomperuddalen på en gang. Vi sperrer av området slik at man ikke kommer inn på startområdet før puljen før har startet.
- ✦ Av smittevern hensyn har vi i år ikke matstasjoner eller løperdrikke/servering ved mål. Alle må derfor passe på å ha med seg nok næring til å gjennomføre løpet.
- ✦ Etter målgang ber vi om at løpere forlater området så raskt som mulig. Det vil heller ikke være mulighet for publikum på Berger skole. Det vil i år være fint å se løperne mellom Vassås og Skalland eller ved Myrestulen.
- ✦ Det er ikke garderobemuligheter på Berger i år.

Se baksiden for viktig informasjon om løpet.

Viktig:

- ✦ Veien opp mot Stomperuddalen er svært dårlig så parkering må skje nede ved boligfeltet/vanntårnet. Det betyr ca. 10 minutter å gå til start også for de som ikke kommer med buss. Det er merket fra Rv. 319 ved avkjøring til Grønlia.
- ✦ Det settes opp buss til startområdet i Nesbygda (Grønlia):
08.15 og 08.45 fra Berger skole.
08.30 og 09.00 fra Svelvik kirke.
Første avgang er for de som starter 9.30 og andre avgang for de som starter 10.00.
Buss er inkludert i prisen. Husk at piggsko ikke er tillatt på bussen! Vi har dobbelt så mange busser som tidligere for lavest mulig smitte risiko.
- ✦ Løperbrikken nullstilles/aktiveres på startpost så fort du kommer opp til Stomperuddalen. For løpere som ikke deltar på fellesstarten begynner tiden å gå umiddelbart, mens den for de som deltar på fellesstarten ikke begynner å gå før starttidspunktet.
- ✦ Tiden i mål vil bli beregnet etter når man stempler på målposten (ikke når man passerer målstreken). Siden vi benytter klokken i løperbrikken vil det kunne være noe avvikende tid på løpere som kommer likt i mål.
- ✦ Etter målpassering må løperbrikken leses av slik at tiden blir registrert. Link til «live» resultater finner du på <http://bos.idrett.no>.
- ✦ Vi vil i år benytte berøringsfrie postenheter av typen touch-free trainer sammen med emiTag brikker. Brikken festes på armen med borrelås og må være innen for 25 cm i 0,5 sekund for avlesning. emiTag brikken vil lyse når posten er registrert.
- ✦ De som har lånt løperbrikke er ansvarlig for at disse blir levert før man forlater målområdet. Mistet brikke må erstattes til kostpris (kroner 775,-).
- ✦ Bryter du løpet så må du gi beskjed til arrangør. Det beste er å komme ut til Berger skole å få lest av løperbrikken slik at du blir registrert i mål.
Løpere som ikke er kjent i Svelvikmarka og som må bryte vil kunne ha en utfordring med å finne ned til riksveien og videre til Berger skole. Dette bør man ha tenkt på. Det tryggeste er å bryte på matstasjonene. Se neste side for oversikt.
- ✦ **Den enkelte løper er ansvarlig for å planlegge starttidspunktet slik at man er i mål til kl. 15.00. Dette er først og fremst av hensyn til sikkerheten da det blir tidlig mørkt.**



Berger og Svelvik O-Lag ønsker alle løpere god tur!