



PM Hu og Hei 2020 - Gampeløpet



Hu og Hei 2020 – smittevernveileder

Generelt

Hu og Hei 2020 blir arrangert i henhold til FHI's retningslinjer for arrangementer under koronasituasjonen oppdatert 28.08.2020. Generelt gjelder det at personer som er syke, har symptomer på smitte eller mistenker smitte **ikke** skal komme til arrangementet. Før, under og etter løpet gjelder ellers én-meters-regelen. I tillegg er det viktig at deltakerne følger føringer som gis av arrangør på stadion. I år følger vi «kom-løp-dra hjem» modellen for å begrense oppsamlinger på stadion. Dessverre kan vi ikke legge opp til tilskuere på arena i år, for å opprettholde regelen om maks 200 deltakere.

Før, under, og etter løpet

Før og etter løpet oppfordrer vi spesielt til å unngå køer og oppsamlinger. Det blir tilgjengelig med håndsprit der det trengs.

Gampeløpet er et tungt o-løp, der mange går på næringssmellen. I år kan vi dessverre ikke sette ut mat og drikke på postene, så vi oppfordrer på det sterkeste å medbringe nok næring selv, og å unngå å dele med andre. Vi anbefaler også å kle seg etter været og ha med skifte, så slipper man å sitte i karantene på grunn av forkjølelse etter løpet.

Det vil bli tilgjengelig garderobe, men med begrenset plass. For å begrense kødannelse her ber vi deltakerne forlate stadion raskest mulig etter målgang.

Smittesporing

For å kunne spore evt smitte i forbindelse med arrangementet må deltakerne registrere telefonnummeret sitt ved ankomst stadion. Dette gjøres manuelt eller scanning av en QR-kode. Telefonnumrene blir lagret i 14 dager før de slettes.

Generell PM

Samlingsplass

Samlingsplass blir også i år ved Studenterhytta i Bymarka, nær Skistua og Gråkallen. Parkering er på parkeringsplassen ved Litlgråkallen militærleir. Hvis den blir full, benytt parkeringsplassen på Henriksåsen litt lenger ned i Fjellseterveien. Alle må skanne QR kode for registrering av tilstedeværelse på arena og oppgi kontaktinfo til eventuell smittesporing. Vi oppfordrer til å følge statens smittevernhenvisninger.

Buss

Det blir satt opp buss 08:00 fra Rema 1000 på Moholt som stopper på Studentersamfundet, Ila og Byåsen Butikkssenter. Denne går bare en vei.

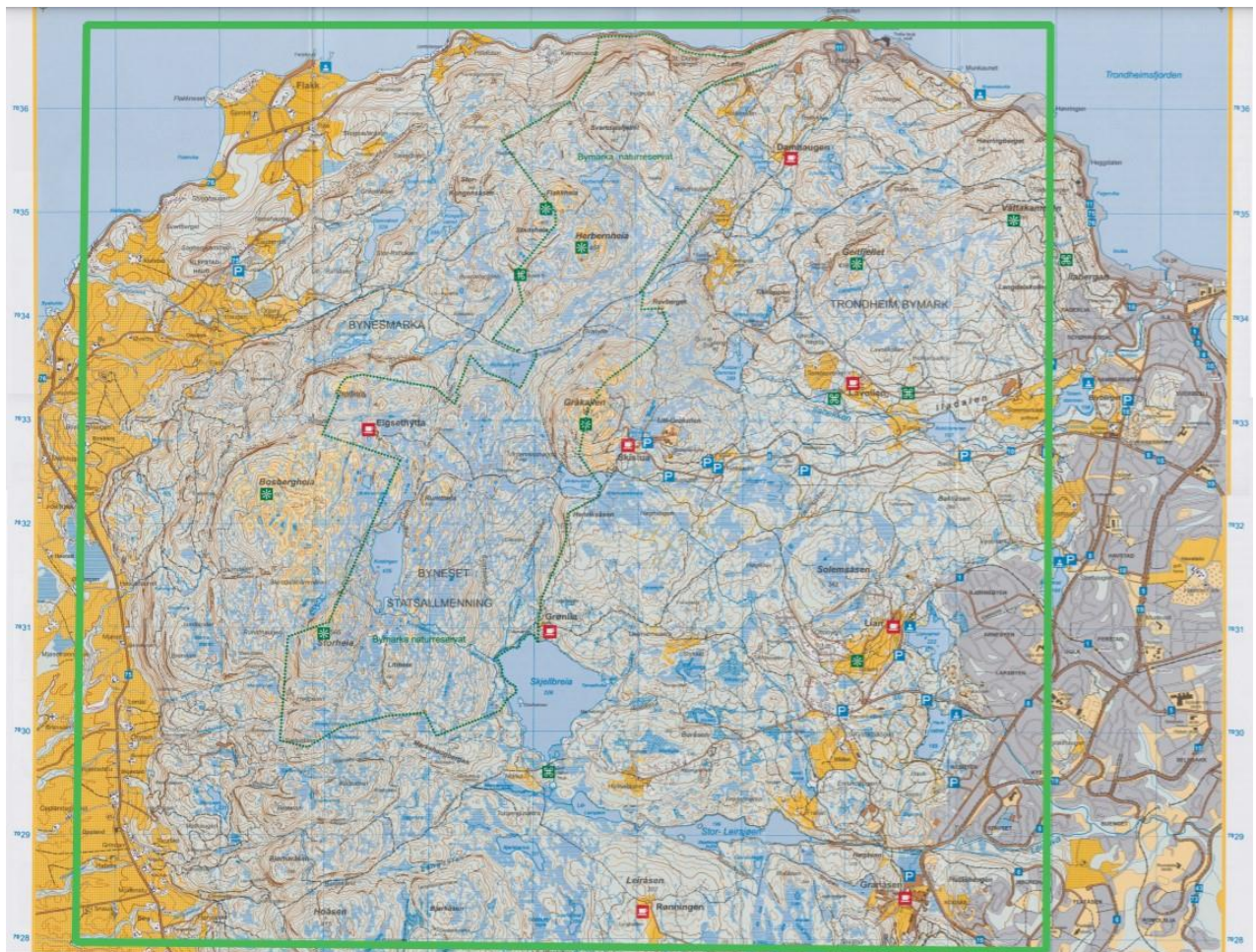
Påmelding, betaling og startnummer

Påmeldingen for i år er full, da vi har satt en maksimumsgrense på 200 deltakere etter statens smittevernanbefalinger. Ventelisten er også lang. Løpskontor ved garasjen på Studenterrytta åpner 08:00 lørdag morgen. Her kan startnummer hentes, vi oppfordrer til å være ute i god tid for å unngå opphopning av folk, samt opprettholdelse av 1m avstand. Alle skal løpe med startnummer, og løpskontoret stenger 09:20.

Kart

Turkartet "Bymarka" utgitt av Freidig og NTNUI må benyttes. Kartet har målestokk 1:25 000 og ekvidistanse 10 meter. Det er opp til hver løper å laminere eget kart. Salg av kart ønsker vi å gjøre i størst mulig grad før løpet. Mail marlinh00@icloud.com eller sivertl@gmail.com for avtale om henting i Herman Krags veg 53. Vi vil også ha noen «nødkart» tilgjengelig på arena på løpsdagen. Kart koster kr 90,- og kontaktplast kr 20,- .

Kartutsnitt



Poster

NTNUI sine vakre o-flagg av gammel modell, 70*70 cm brukes. På hver post henger det et eller flere kartoppslag med neste post inntegnet. På de første postene henger flere kartoppslag for å opprettholde avstand, og det blir færre utover i løpet hvor vi regner med naturlig spredning. Lengden til neste post og tilbakelagt lengde blir oppgitt. Tusj for avmerking av poster må løperne selv ha med. Det er i år ingen mat på postene, så alle løpere må ta med egen mat. Det ligger et enkelt førstehjelpssett på hver post.

Må medbringes under løpet

Løperne må stille med eget kart og tusj til å tegne på postene. I tillegg oppfordrer vi til å ha med drikke, proviant og mobiltelefon til nødstilfeller. Det kan også være lurt å ha med en tørr trøye, det kan være kaldt i Bymarka i oktober. Kle deg etter været.

Årets løype

Gjertsenfaktoren presenteres på løpsdagen. Det er forbudt å løpe gjennom hager, og over dyrket mark som er markert som gult med svarte prikker på kartet. Løperne oppfordres til å vise naturvett. Det skal ikke etterlates søppel i marka.

Starttider

Første start jaktstart veteranklasse kl. 08:30 (vinner av Snuskeløpet veteran)

Første fellesstart veteran* kl. 08:40 (+1 s i snusk gir +1 s i jakt frem til 8:40)

Hovedfellesstart veteran** kl. 08:45

Parløp for ungdom kl. 09:00

Første start jaktstart kl. 09:30 (vinner av Snuskeløpet kvinner og menn)

Første fellesstart* kl. 09:40 (+1 s i snusk gir +1 s i jakt frem til 9:40)

Hovedfellesstart** kl. 09:45

*Først fellesstart: For dem som var mer enn 10 minutter etter vinneren av Snuskeløpet.

**Hovedfellesstart: Fellesstarten for alle som ikke løp Snuskeløpet. Det er da de aller fleste starter.

Startprosedyre

Det er obligatorisk for alle løpere å registreres på vei inn til startområdet. Jaktstarten foregår gjennom vedbua, møt opp i god tid før starttid. Løpere som skal starte i hovedfellesstarten må vente på avgrenset område etter å ha blitt registrert, mens jaktstarten og første fellesstart foregår. I fellesstartene er det både kartoppslag og opprop av plasseringa til første post. Fellesstartene holdes i et større område nær arena for mulighet for overholdelse av avstand.

Passering

Meld fra til tidtakerne dersom du gir deg ved passering! Siste frist for å løpe ut på andre runde er kl. 14:30.

Det vil bli servert mat ved passering på Studenterhytta. Det som serveres er varm suppe, loff med honning og saft.

Målgang

Det er viktig å bli registrert i mål. Alle løpere må være i mål senest kl. 18:00.

Brutt løp

Hvis du bryter: Si fra til arrangøren! Telefonnummer til løpsleder (+47 955 23 730) står notert på alle poster.

Førstehjelp

Det vil være sanitetsansvarlig med førstehjelpssett på arena. I tillegg vil det være kompress og gasbind på postene.

Fasiliteter

Det vil være litt begrenset med fasiliteter på Studenterhytta i år.

Dere skal få lov til å bruke garderoberne, men det må følges noen retningslinjer som kan medføre litt venting:

- maks antall pr garderobe er 10 pers.
- Kun annenhver dusj kan benyttes.
- Herrene går inn døra som er tilknyttet garderoben(nede), damene går ned inngangen ved baren.
- Badstua vil ikke bli fyr, for å unngå at det samler seg mennesker der.

Stunderhytta

Hytta kommer til å være åpen for andre besøkende. Hvis noen av deltakerne vil besøke hytta er dere velkomne til det, men da følger dere våre regler og rutiner. Det vil bli servering av lunsj og middag kl 12-14 og 18. De som ønsker dette må forhøre seg med hytta på dagen om de har nok mat.

Premier

Det er pins til alle 1., 5. og 10. gangs fullførte. Det deles også ut 25-års medalje og 40-års medalje til de som skal ha dette. Det blir strikket lue til årets vinnere av dame- og herreklassen. I tillegg får vinnerne av dame-, herre- og superbabesklassene vandrepremier. Vinneren av dameklassen får HUstolen, vinneren av herreklassen får Gjertsenstolen og første dame som fullfører hele Hu&Hei-løypa får vandreforkleet. Vi vil utrette en takk til Høyt og Lavt som har stilt sterkt med premier i år.

Kontaktinfo

Løpsleder: Sivert Laukli 0047 955 23 730 sivertl@gmail.com

Nødnummer: 113

NTNUI og C.G. Armfeldt ønsker løperne en god tur i Bymarka!

