



MÅL

Gjennomføre et løp som ivaretar smittevern for alle som deltar, løpere og frivillige.

Myndighetenes råd er førende:

- ✓ Er du syk eller har symptomer – BLI HJEMME
- ✓ Er du i karantene – BLI HJEMME
- ✓ HOLD minst **1 m** avstand
- ✓ Unngå om mulig kollektiv transport
- ✓ La heilagjengen være hjemme

KONTAKT

Facebook:
@Hedersløpet

NETTSTED:
www.hederslopet.no

E-POST:
post@hederslopet.no

RETNINGSLINJER FOR HEDERSLØPET 2020

RETNINGSLINJER

Alle må følge følgende:

Ingen møter til konkurranse når syk. Har du symptomer på luftveisinfeksjon – Vær hjemme, selv ved negativ koronatest. Vær nøye med håndhygiene. Benytt tilgjengelig hånddesinfeksjon.

HUSK minimum 1 meter avstand. Vær i start-/målområdet kortest mulig tid. Ved passering av annen deltaker, sørg for god plass slik at dere unngår kroppskontakt. 1 metergrensen gjelder også her.

La tilskuerne være hjemme.

Utøvere bes om ikke å spytte/skulle munnen i løypeområdet. Dersom utøvere blir dårlig etter målgang (kaster opp) må området desinfiseres.

INFORMASJON

Startnummer

Startnummeret har chip og EQ-timing har tidtaking.

Hente av startnummer kan gjøres:

Fredag 11.09 i SIOPS lokaler, Kongensgate 9 kl. 14.30 til 17.00.

Lørdag 12.09 ved startområdet, Akershus festning kl. 12.00-12.55 for 5 km og 10 km, og 13.30-13.55 for 5 km marsj.

Bagasjeoppbevaring

Bagasjeoppbevaring er i telt på Festningsplassen og betjenes av frivillige. Ikke å ta med verdisaker. Gjøres på eget ansvar.

Garderobe og toalett

Løpet har ikke garderobe eller toalett. Toalett kan benyttes på andre siden av broen.

Start og mål

Det blir puljevis start med 1 meters avstand hvert 2. minutt for å redusere løpere i løypa. Startplassene markeres med kritt. Medalje og vann hentes på bord i mål. Det oppfordres til å forlate målområdet straks etter målgang.

Start 5 km: kl. 13.10, 10 km: 13:20 og 5 km marsj: 14:00.

Mat og drikke

Alle løpere får en flaske vann ved målgang. Det blir en drikkestasjon for de som løper 10 km rett etter passering 5 km. Det blir ikke matservering.

Transport

Det oppfordres til om mulig å unngå offentlig transport, heller sykle, gå eller kjør bil. Parkering må skje i parkeringshus i sentrum.