

PM



Serietävlingar terränglöpning 2020

Allmänt

Tävlingarna blir Corona-anpassade d.v.s. ingen traditionell arena med publik, direktanmälan eller servering. Efter målgång, bege er direkt hemåt. Känner du dig det minsta hängig så skall du inte komma. Arrangören skall göra allt för att underlätta för deltagarna att uppfylla avståndskravet. Generella råd för att minska smittspridning:

- Hålla avstånd till andra.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Undvik trängsel.

Anmälan

Endast via hemsidan Valboaifskidor.se. Ingen direktanmälan på plats.

Gå in på hemsidan, menyn Tävlingar och välj Serietävlingar terräng. Där finns länk till anmälan.

Anmälan stänger kl 17:15 på tävlingsdagen.

Anmälan görs endast en gång. Har du anmält dig är du automatiskt anmäld till kommande tävlingar. När du är anmäld ser du startnumret i listan vid ditt namn.

Byte av motionsklass: Om du vill byta distans (10 km/5 km) ska du anmäla dig en gång till för den nya klassen. Du får då ny nummerlapp för den klassen. Det kostar inget extra att vara anmäld för två distanser.

Klasser och starttider

Vi är tvungna att ha en begränsning av deltagare vid starten och har därför begränsat antalet startplatser för varje starttid. Se tabell på tabell på hemsida..

Betalning

Betalning skall göras med Swish i samband med anmälan.

Avgifter: Barn/ungdomar/juniorer födda 2000 eller senare: 50 kr per gång eller 200 kr för alla 5 deltävlingarna. Vuxna födda 1999 eller tidigare: 100 kr per gång eller 400 kr för alla 5 deltävlingarna.

Swishnummer Valbo AIF Skidor: 123 178 06 83. Ange Namn, klass och födelseår för den betalningen avser.

Det är ingen återbetalning av avgiften, allt överskott går till Valbo AIF Skidors barn- och ungdomsverksamhet.0000

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas i anslutning till parkeringsplatsen. Startlistor kommer att finnas utskrivna. Du ser även startnumret när du anmält dig på hemsidan.

Startområdet

Håll avstånd till andra och gå inte till starten förrän precis innan start. Anhöriga till barn som klarar sig själva ber vi stanna utanför arenan.

Målområdet

Endast tävlingsgrupper som går i mål får befinna sig vid målet. Anhöriga till barn som klarar sig själva efter målgång ber vi stanna utanför arenan.

Vätska

Ingen vätskekontroll under loppet. Bord kommer att finnas i anslutning till varvning för de längre klasserna där man kan ställa egen väl uppmärkt dricka.

Efter målgång

När loppet är genomfört, bege er direkt hemåt. På vägen ut från Åbyvallen finns saft och vatten. Behåll nummerlappen, den ska användas nästa lopp.

Resultat

I år blir det inga bildskärmar med resultat eller resultatlistor på plats. Resultaten publiceras efter tävlingen på serietävlingarnas hemsida.

Frågor:

David Sandegård – david.sandegard@outlook.com