

## PM Helsingborgs terränglopp 2020-10-18

Välkommen till Helsingborgs terränglopp 2020. I år är det ett speciellt år med en pandemi som sätter regler för hur tävlingar och sammankomster ska genomföras. Detta har föranlett att vi tillsammans med förbundet har beslutat att genomföra loppet som ett skånskt mästerskap med färre deltagare och längre mellanrum mellan starterna. Bara löpare som är med i en klubb ansluten till svenska friidrottsförbundet får delta.

Under sommaren har vi genomfört många arenalopp med stor framgång och vi kan nu med den erfarenheten presentera ett PM som följer ramverken som finns.

Under loppet finns det två zoner.

**Tävlingsområdet:** Innefattar 4 km spåret där tävlingen genomförs. Max 50 personer får vistas här vilket innefattar funktionärer och aktiva.

**Området utanför tävlingsområdet:** Innefattar allt utanför spåret i området där vi tävlar, sekretariat, parkering, med mera. Max 50 personer får vistas inom detta område.

### Deltagarens ansvar

- Inte närvara utan stanna hemma om man upplever sjukdomssymptom eller är sjuk. Vara lyhörd för och följa myndigheternas rekommendationer. Detta innefattar bland annat symtom som hosta, snuva, halsont eller feber.
- Inga personer som är 70 år eller äldre, eller tillhör någon av övriga riskgrupper, kan delta vid tävlingen, varken som aktiv, ledare, funktionär eller publik.
- Tvätta händerna ofta och noga, använd handsprit om inte handtvätt är möjlig.
- Tänk på att hålla avstånd till varann.
- Följ arrangörernas information och instruktioner och under deltagandet agera på ett sätt som underlättar för arrangören att genomföra en säker tävling.

### Eventuella återbud

Dessa skall meddelas till [bg.nilensjo@springlfa.se](mailto:bg.nilensjo@springlfa.se) senast kl. 18:00 dagen innan tävlingen. Om du vet att du inte kommer så får du gärna meddela detta ännu tidigare.

### Nummerlappar

Du hämtar din nummerlapp vid sekretariatet. Startlistan med nummersättning kommer att finnas på denna sida från torsdag och vid nummerlapparna. Platsen är obemannad, du tar din nummerlapp och säkerhetsnålar och beger dig sedan därifrån. Nummerlappen ska bäras på bröstet.

### Toaletter

Det finns ganska rikligt med toaletter vid Harlyckans idrottsplats, ca 600 meter från tävlingsplatsen.

### Parkering

Finns i anslutning till Harlyckans idrottsplats och vid Sundspärlan, Fältarpsvägen.

**Uppvärmning**

Får ej ske inne på tävlingsområdet under tiden lopp pågår.

**Upprop**

Sker 5 minuter innan start.

**Utpassering**

Efter avslutad tävling skall den aktive avlägsna sig från tävlingsområdet. Först när alla har passerat ut kan nästa heat beträda tävlingsområdet.

**Publik**

Kommer tyvärr ej att kunna tillåtas inom de två zonerna.

**Omklädning**

Ingen omklädning är tillgänglig.

**Priser**

På grund av Covid-19 så sker ingen prisutdelning.

**Resultat**

Kommer finnas på [www.hbgterranglopp.se](http://www.hbgterranglopp.se)

**Starttider**

Som vi skrev i tidigare PM kunde vi ändra starttiderna. På grund av att anmälan som blivit större i några klasser och mindre i några än vår kalkyl så korrigerar vi starttiderna något.

Kl.10:00	2 km	P/F 7, & 9
Kl.10:15	2 km	P/F 11 & 13
Kl.10:30	4 km	P/F15, P/F17, P/F19, K22, MS/KS, M/K60, M/K65
Kl.11:00	8/10 km	K35-K55 + KS 10km
Kl.12:00	8/10 km	M22, M35-M55 + MS 10km

Väl mött.