



## Sommerløpet 2020

Lørdag 08.august

Hamar Olympiahall

**VIKINGSKIPET**

**Kl. 09:00**

Viktig informasjon:

### **Ny stevnestart: Kl. 09.00**

- Stevne blir delt opp i 3 deler for å ta hensyn til smittevernregler – Covid 19.
- Se oppslag smittevernregler inngangen til Vikingskipet
- Maksimalt antall 200 personer i Vikingskipet
- Inngang til hallen: Del 1 kl.08.00, del 2 tidligst kl.10.15 og del 3 tidligst kl.11.50
- Ingen oppvarming på is før stevnestart

### **Informasjonsmøte for lagledere/trenere:**

**torsdag 06.08 kl 17.00 i Vikingskipet, Koss-aud.**

**WhatsApp-gruppe:** Kommunikasjon mellom stevneledelse og klubb/team skjer via denne gruppen  
En lagleder fra hver klubb/team sender sitt mobilnummer til Overdommer Jenny Ervik, + 47 980 90 498

### **Plassering av starterassistenter (benken)**

Benken 100 m og 500 m: ved start 3000 m

Benken 300 m: etter mållinje 300 m

Benken 1000 m: ved start 1500 m

**Ingen adgang for foreldre/foresatte på indre bane.  
Lagleder og trenere må bistå de yngre med utstyr.**

## **Del 1: Klasse rekrutter og 10 år**

**Start kl 09.00**

100 meter rekrutter 18 par  
500 meter klasse 10 år jenter og gutter 8 par  
Flytte start  
300 meter rekrutter 18 par  
300 klasse 10 år jenter og gutter 8 par

**Etter avsluttet distanse skal alle løpere, trenere, foreldre, foresatte forlate Vikingskipet ved bruken av arrangementsinngang i underetasjen**

---

## **Del 2: Klasse 11-12 år**

**Start kl 10.45**

500 meter klasse 11 år jenter og gutter 6 par  
500 klasse 12 år jenter og gutter 9 par  
Flytte start pause 15 min  
1000 meter klasse 11 år jenter og gutter 3 kvartetter  
1000 meter klasse 12 år jenter og gutter 5 kvartetter

**Etter avsluttet distanse skal alle løpere, trenere, foreldre, foresatte forlate Vikingskipet ved bruken av arrangementsinngang i underetasjen**

**Permiering – hver lagleder henter deltakerpremier i sekretariatet til sin klubb**

---

## Del 3: Klasse junior C, B, A og seniorer

Start 13.00

På grunn av stor deltakelse del 3 juniorer og seniorer er det kun adgang for løpere, lagleder og trenere for å ivareta løpernes sikkerhet mht Covid-19

500 meter klasse junior jenter C og B 13 par  
500 meter klasse junior C og B gutter 14 par

Flytte start, isprep 2 baner 10 minutter

1000 meter klasse junior C og B jenter 4 kvartetter  
1000 meter klasse junior C og B gutter 3 kvartetter

Flytte start

3000 meter klasse junior C og B jenter 3 kvartetter

Is prep 2 baner 10 minutter

3000 meter klasse junior C og B gutter 5 kvartetter

Flyttet start

500 meter klasse junior A og senior kvinner 7 par

Isprep 20 minutter

500 meter klasse junior A og senior menn 15 par

Flytte start

3000 meter NSF forbundslag 2 kvartetter

Isprep 20 minutter

1000 meter klasse junior A og senior kvinner 2 kvartetter  
1000 meter klasse junior A og senior menn 2 kvartetter

Flytte start

3000 meter klasse junior A og senior kvinner 2 kvartetter

Isprep 2 baner

3000 meter klasse junior A og senior menn 6 kvartetter