

DIF Langrenn

DIF langrenn ønsker velkommen til skirenn sesong 2020/21.

I år har vi planlagt 2 skirenn for å gi barna mulighet til å prøve ulike ferdigheter på langrenn. Mål er at alle skal oppleve mestring og glede. Rennene er lavterskel for barna og de foresatte.

Grunnet Covid 19 og smitteverntiltak er det kun medlemmer i DIF langrenn som kan delta. Det er kun tillatt med 1 foresatt pr barn som tilskuer.

Vi ønsker å skape glede i langrenn og gi barna en opplevelse ved å introdusere renn og konkurranser som en hyggelig og morsom utfordring.

Deltakere er fra årskullene 2014 til 2006 pluss trenere og foresatte. Vi tar smittevern veldig alvorlig og minner om de enkleste tiltakene for smittereduksjon. Hold avstand, bruk munnbind og hansker.

Her finner dere informasjon som kan være til nytte for deg. Som Arrangør ønsker vi å kunne svare på spørsmål fra løpere og publikum.

Innhold:

- Tider for oppmøte, start og slutt
- Kontaktinformasjon
- Tidsskjema for start
- Kart og løypetrasé
- Diverse



DIF Langrenn - Smitteverntiltak

Tiltak for å redusere smittespredning:

- Eksisterende treningsgrupper er egne kohorter. Opp til 25 deltakere per kohort
- Pause mellom start av hvert kohort
- Maks én voksen tilskuer pr deltaker
- Inngangskontroll og separat inn og ut sluse.
- Alle funksjonærer, deltakere, støtteapparat forhåndsregistreres. Tilskuere registreres ved ankomst
- Puljevis inngangskontroll
- Etter målgang leverer deltaker startnummer i eske og henter selv premie på bord
- Deltaker forlater arenaen umiddelbart etter målgang
- Skiarena stengt for andre tilskuere og brukere
- Toaletter er avstengt
- Ingen servering inne på arrangementet
- Tilskuere bes om å holde god avstand til utøvere og bruke munnbind
- Smittevernansvarlig Elisabeth Wergeland

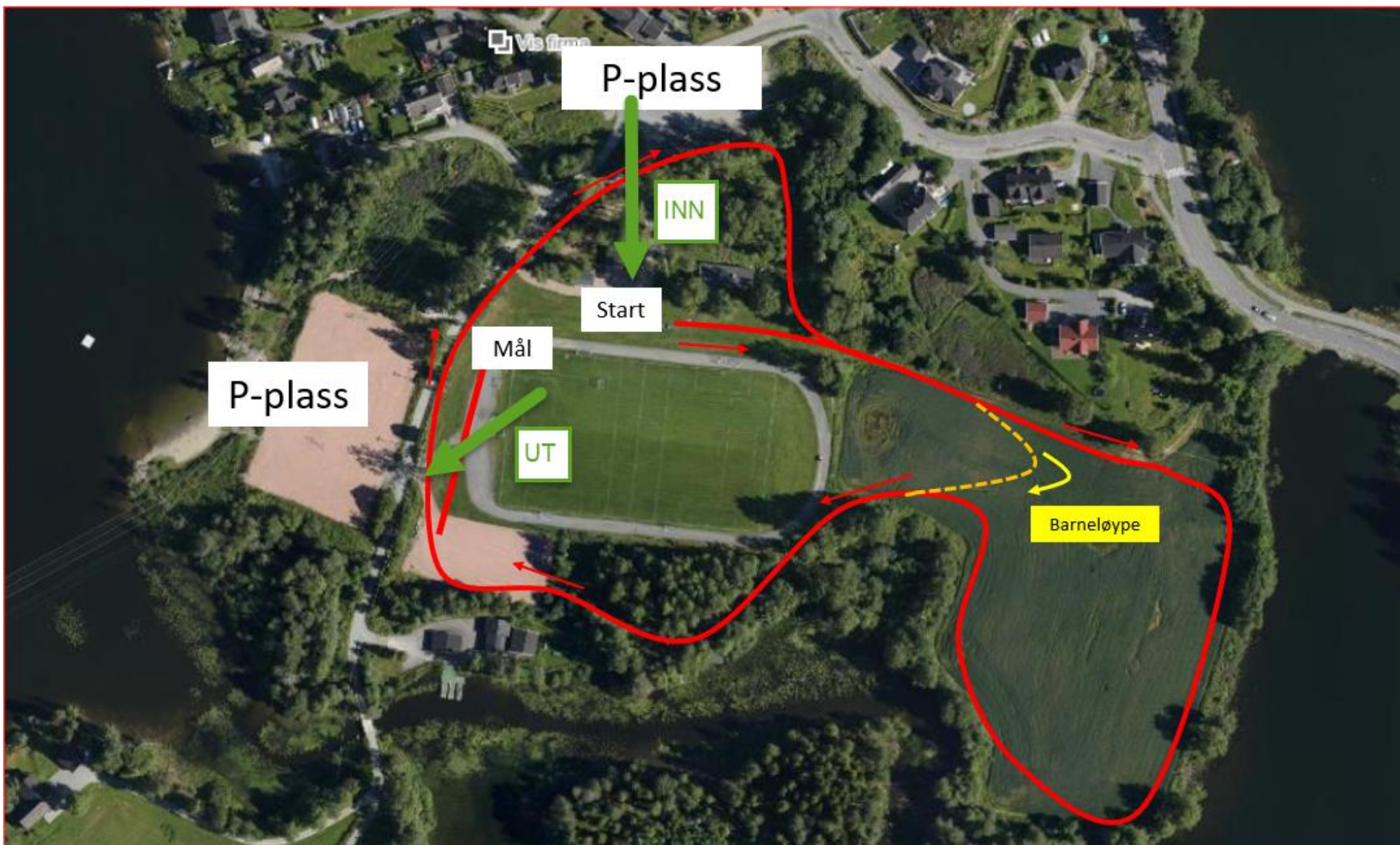


DIF Langrenn – Til alle

- Ingen syke eller med symptomer på Covid-19 må møte
- Alle deltakere må forhåndspåmeldes - minidrett.no
- Kun én tilskuer som følger per deltaker. Tilskuer må skanne QR kode og registrere seg før inngang til området (gjør dette gjerne litt før inngang til området - (<https://qrona.nif.no>). NB – Husk munnbind
- Én trener henter pose med startnummer utenfor klubbhuset og deler ut dette til sine deltakere
- Deltakere følger angitt tid for oppmøte, se tabell. Det er vesentlig for å få gjennomføringen slik det er planlagt
- 5-6 åringer henter startnummer utenfor klubbhuset
- Innmarsj for deltaker 15 minutter før start
- Foresatte/tilskuer skal ikke oppholde seg i startområdet (unntak for de under 7 år)
- Trener stiller opp deltakere 5 minutter før start og med minimum 1 meter avstand
- Ved målgang leverer deltaker startnummer i eske, tar premie fra premiebordet og forlater området umiddelbart via utgang – se kart
- Utmarsj fra arenaen er på siden av målgang (ikke samme vei som innmarsj) – se kart
- Alle opprettholder 1 meter avstand og må benytte munnbind



Inn- og utmarsj



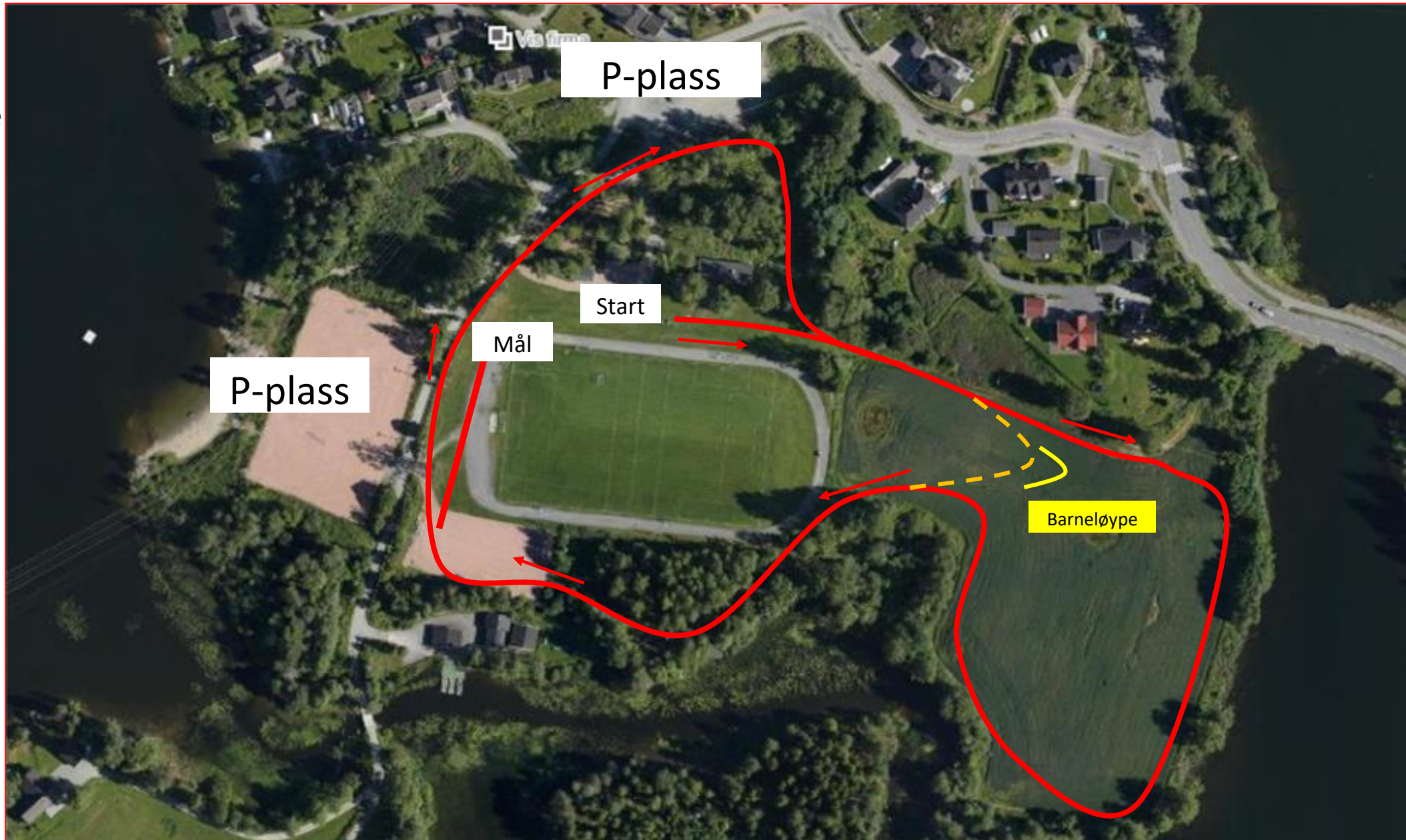
Tidsskjema for oppmøte og start

Kohort	Årskull	Oppmøtetid	Starttid 1. løper (30 sekunder mellom løpere)	Runder	Antall påmeldte	Startnr fra – til
1	5 - 6 år	17:45	18:00	1		
2	7 år	18:00	18:15	1		
3	8 år	18:20	18:35	1		
4	9 år	18:40	18:55	1		
5	10 år	18:55	19:10	2		
6	11 år	19:10	19:25	2		
7	12 år	19:25	19:40	2		
8	13 – 15 år	19:40	19:55	3		



Løypekart Telenorkarusell Dikemark 11. februar 2021

5-7 år = Barneløype
8-9 år = 1 runde
10-12 år = 2 runder
13-15 år = 3 runder



Instruks parkeringsvakt

Før skirennet

- Rennansvarlig sjekker opp at måking er bestilt på begge parkeringsplasser. Vurder om det skal strøs. Varsle hundeklubben
- Parkeringsansvarlig sender SMS/mail til sine vakter noen dager før:
 - Møtetidspunkt 1715
 - Husk: gul vest og lommelykt

Skirendagen

- Parkeringsansvarlig møter 1715
- Resterende parkeringsvakter møter 1730
- På den øverste lille parkeringsplassen slippes i første omgang kun funksjonærer inn. Andre henvises til den nederste parkeringsplassen.

Parkeringsplasser

- Vi starter å sende bilene innerst på grusbanen og bygger oss utover, rad for rad. Vi starter med en rad på hver langside. Annenhver bil til hver side.
 - En parkeringsvakt ved innkjøringen
 - En parkeringsvakt ved hver rad som passer på at bilene parkerer tett. Dette punktet må følges opp tett, ellers blir det bare plass til færre biler
- Når parkeringsplassen på grusbanen begynner å bli full tar vi flere biler inn på parkeringsplassen oppe. Blir det fullt begge steder bruker vi veien bortover mot bommen.
- Når arrangementet er godt i gang og trafikken avtar er det nok med en parkeringsvakt øverst og en nederst som holder oversikt. Etter hvert som behovet blir borte kan vaktene avslutte oppdraget.

Instruks startnummer

Skirenndagen

- Møter opp 30 minutter før start
- Ta med blyant

Oppgaven til teamet består av:

- Sette opp et bord ved mål (fra DIF-huset), finne frem en eske til å samle startnummer
- Legg startnummer i bunker med gitt årskull
- Marker bunkene med årskull
- Krysse av på listen ved henting av startnummer
- Gi beskjed om at deltaker må legge denne i en ekse etter målgang

Etter rennet:

- Hente og levere startnummer esken til Ingunn



Instruks målområdet

Skirenndagen

- Møter senest kl 17.15
- Sette opp et bord ved mål (fra DIF-huset), finne frem en eske til å samle startnummer
- Sette opp PA-anlegg
- Hjelpe til å sette opp sperrebånd (se løypekart)
- Tenne fakler – ta med lighter

Oppgaven til teamet består av:

- Påse at løper får lagt startnummer i en eske
- Be deltaker om å ta med en premie fra bordet
- Hjelpe løper med å gå riktig vei ut fra området

Etter rennet:

- Levere esken med startnummer til Ingunn
- Rydde og sette bord på plass
- Rydde sammen premier og legge dem i kjelleren på klubbhuset
- Rydde PA-anlegg



Instruks løypevakter

Skirenndagen

- Oppmøte kl 16.30
- Husk hodelykt & blyant
- Sette opp sperrebånd (se løypekart)
- Sette opp start- og målseil
- Tenne fakler

Oppgaven til teamet består av:

- Påse at løper går riktig løype
- Løpevakt 1 og 3 mottar startliste for å følge rett antall runder
- Løpevakt 1 (kryss før mål (2 stk)): Sørger for rett antall runder
- Løpevakt 2: Overgang fra p-plass
- Løpevakt 3: Barnerunden (flyttes til punkt 4 etter at barnerunde er ferdig)
- Løpevakt 4: Bunn av bakken
- Løpevakt 5: Inngang skogen

Etter rennet:

- Rydde falker
- Ta ned sperrebånd



Instruks løypevakt

5 - 7 år = Barneløype

8 - 9 år = 1 runde

10 - 12 år = 2 runder

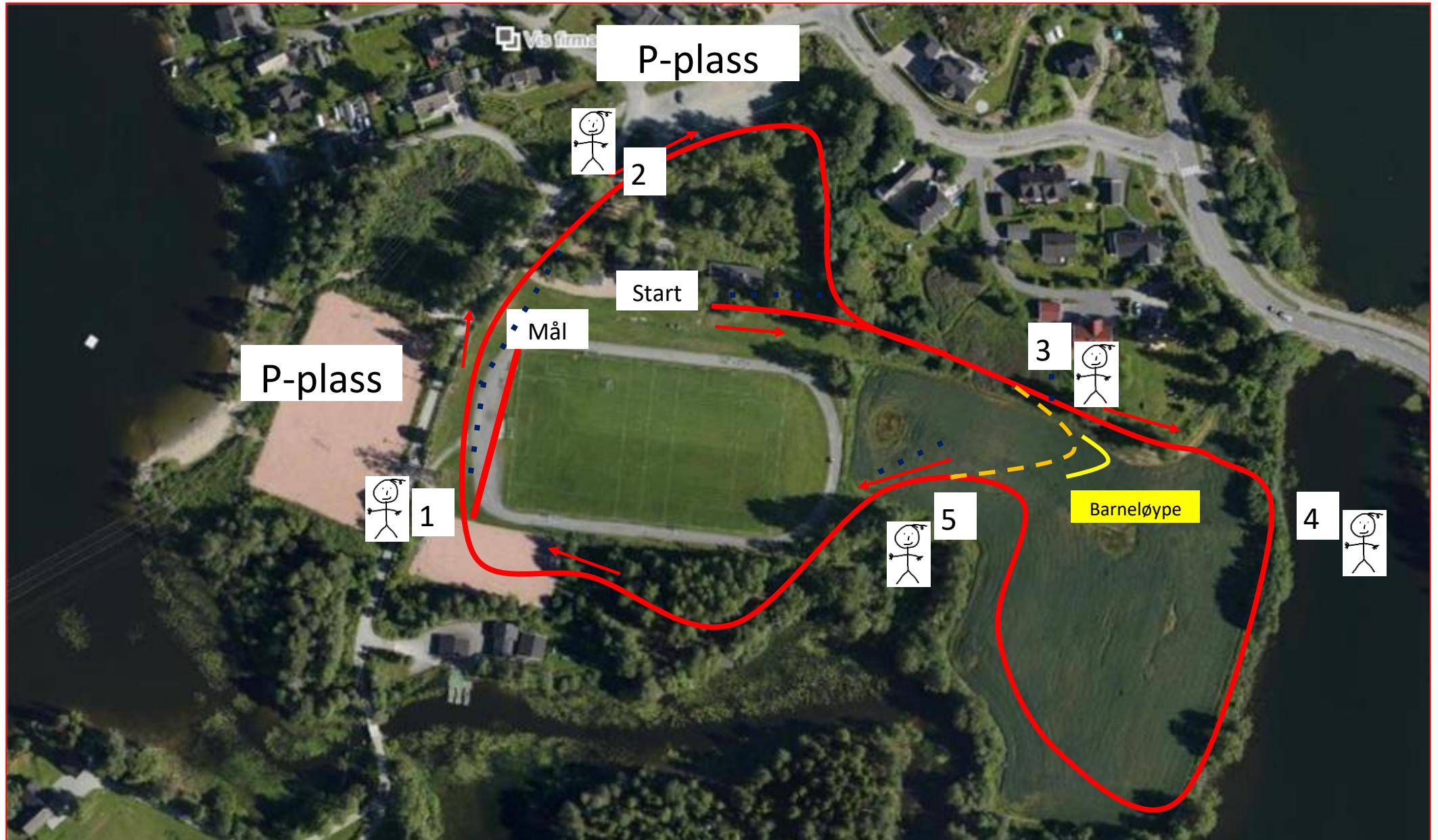
13 - 15 år = 3 runder

Løypevakter:

1. Kryss mål (2 stk) Sørger for at antall runder
2. Overgang fra p-plass
3. Barnerunden (flyttes til punkt 4 etter at barnerunde er ferdig)
4. Bunn av bakken
5. Inngang skogen



Sperrebånd



Instruks koronavakt

Skirenndagen

- Husk gul vest
- 2 personer bør møte opp ca. 30 minutter før start
- De andre kan møte 15 minutter før start
- 2 personer står ved inngang til området
- 1 står ved utgangområdet

Oppgaven til teamet består av:

- Spørre om tilskuer har registrert seg og har munnbind
- Passe på at man ikke møter for tidlig
- Gi beskjed om annen utgang



Instruks tidtaking

Oppmøte kl 17.30 ved klubbhuset

Husk: Hodelykt og blyant



LANGRENN