



Fonna opp 2020, lørdag 19.september, kl 12.00/13.00

Fonna opp vil i 2020 bli arrangert ut fra de offisielle smittevern råd som er gitt (se egen informasjon vedlagt).

- *Det blir forhåndspåmelding og ført lister over deltakere og støtteapparat med navn og telefonnummer.*
- *Alle som har kjent forkjølelseslignende symptomer dagene før eller samme dagen, skal ikke delta.*

Om løpet: Motbakkeløp fra Nordlandshallen til Storfonna (722moh) eller alternativ barne- og familietur tur-retur p-plass Fonnvn. eller Litjfonna. Konkurransen-løypa er 5,25km fordelt på 650 høydemeter og følger grusveg til p-lomme på Fonnvegen og terreng (lyng- og steinmark) til toppen

Start og premieutdeling ved Nordlandet Grendahus, Dromnes, 6699 Kjørsvikbugen.

Klasseinndeling:		Start	Startkont:
-Konkurranse	Ungdom 13 og 14 år	kl 1300	kr 100,-
	Ungdom, 15-19 år	kl 1300	kr 150,-
	Senior: 20-39 år	kl 1300	kr 150,-
	Veteran 40-59 år og 60 år +	kl 1300	kr 150,-
-Trimklasse u/tidtaking:	Enkeltvis	fra kl 1200-1230	kr 50,-
(valgfri distanse)	Familie	fra kl 1200-1230	kr 150,-
-Stafettlag	To til fire personer inkl minst en dame pr lag Dvs at en person kan løpe to sammenhengende etapper.	kl 1300	kr 200,-
	1. etappe Nordlandet Grendahus – Revfarmen		
	2. etappe Revfarmen -Parkeringsplass (hvor sti til Fonna starter)		
	3. etappe Parkeringsplass- Halveis opp i steinura		
	4. etappe Steinura – Toppen (MÅL)		

Hvert lag som løper raskere enn beste løper i konkurranseklassen, blir ekstra premiert og omvendt. Det vil ikke bli tatt mellomtider, kun en tid pr lag. Vi oppfordrer bedrifter/idrettslag/familier m.m. til å delta i lagkonkurransen.

Praktisk: De som ønsker å få transportert klær til toppen/mål, må levere klærne i egen plastpose ved sekretariatet før kl 1200. Veien opp til Fonna blir stengt for biltrafikk kl 12.00.

Påmelding innen 18.09.20 til: birgithjelen@hotmail.no eller 41664044.

Opggi: Navn, klubb, klasse, tlf.nr. For stafettlag: navn på laget, navn på deltakere, tlfnr til hver deltaker

Premieutdeling fortløpende ved retur til start etter målgang: Konkurransen 1/3 premiering
Trim – trekking av 5 gavepremier

Betaling av startkontingent på Vipps til 120851, ved påmelding.

For mer informasjon om løpet, kontakt Kåre Grønbech 95 82 78 71 eller Birgit Hjelen 41 66 40 44

Velkommen !



SMITTEVERN - Fonna opp 2020

Fonna opp vil i 2020 bli arrangert med tanke på å følge de offisielle smittevernråd som er gitt. Dette innebærer for arrangører, deltakere og publikum:

- Det blir online påmelding og ført lister over deltakere og støtteapparat med navn og telefonnummer.
- Alle som har kjent forkjølelseslignende symptomer dagene før eller samme dagen skal ikke delta på arrangementet.
- De frivillige som trenger å anvende smittevernutstyr, vil få egen opplæring på dette.
- Vi anmoder publikummere om å holde avstand iht. de til enhver tid gjeldende retningslinjer for sosial distanse.
- Det skal holdes 1 m avstand mellom personer som ikke er i samme husholdning.
- Vi har puljestart med maksimum 10 personer pr pulje.
- Under konkurransen skal avstanden mellom løperne være minimum 5 m utenom ved passering av annen løper da kravet er minimum 1m avstand.
- Løperne vil bli oppfordret til å ha god håndhygiene, bruk av antibac og å trekke seg fra konkurransen ved sykdom/mistanke om sykdom.
- Det vil ikke bli anledning til å dusje etter arrangementet.
- Det skal ikke være bevertning (servering/matsalg) under arrangementet.
- Det vil bli gitt egen instruks på bruk av toalettrom (vask og wc).
- Startvester skal løperne ta av selv og legge på anvist punkt i startområdet.
- Premieutdeling vil bli gjort fortløpende ved retur til startområdet.