

Deltakerinformasjon –Sommerstevnet

Velkommen til Bislett 7.juli. Det er viktig at dere leser denne informasjonen nøye.

Smittevern:

- Det åpnes for 200 tilskuere i hver bolk. Oppmøte ved inngang 2. Første mann til mølla.
- Utøvere, trenere og dommere inngår ikke i dette antallet.
- Utstyr skal desinfiseres.
- Garderober og dusj brukes ikke.
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
- Vi bortviser personer som ikke følger reglene.

Alle som er ferdig med sin øvelse må forlate stadion så raskt det lar seg gjøre.

Inngang/utgang stadion:

Innslipp og utslipp gjøres ved inngang 2 (Martinius Lørdahls plass / Grete Waitz-statuen) Gjelder både deltakere, trenere, dommere og tilskuere. **Alle tilskuere og trenere må igjennom oppmøteregistrering.** Dette gjøres via en QR-kode som henger ved inngangen. Det vil være egne innganger for deltakere/trenere og tilskuere. Følg skiltingen.

Startnummer:

Hentes i sekretariatet under tribunen. Alle deltakere skal ha startnummer.

Avkryssing:

Det blir gjennomført elektronisk avkryssning. E-post blir sendt til de e-postene som er knyttet til din Minldrett-bruker. Dersom du ikke har fått e-post om avkryssing gi beskjed til hjborgen@gmail.com. Dersom du krysser deg av og ikke møter opp vil vi sende deg et straffegebyr på kr 300.

Heatoppsett:

Heatoppsett blir tilgjengelig på [HER](#) onsdag 14.juli kl 13.00.

Skokontroll:

Alle som skal løpe 1500 og 5000 må levere skoene sine til kontroll i sekretariatet senest 1 time før start oppfordret. Sko som har over 25mm høy såle er ikke godkjent. Utøverne vil bli nektet start. Liste over godkjente sko finner dere på hjemmesiden vår.

Oppvarming:

Skal foregå under tribunen. Deltakere i tekniske øvelser slipper inn på stadion 30 minutter før øvelsesstart. Deltakere i løp slipper inn 10 minutter før start.

Kiosk

I tradisjons tro blir det delt ut gratis jordbær med fløte fra kl 19.30.