



West Coast Trail Run deltagarguide

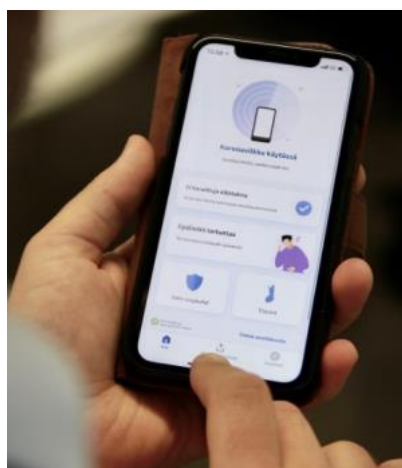
VIKTIG INFORMATION !

Vi gör allt för att deltagandet i evenemanget är tryggt för deltagare och arrangörer.

Var beredd på de special arrangemang som presenteras i den här guiden.

Kom på plats endast om du är frisk

- Om du har några symtom som tyder på influensa eller coronavirus, stanna hemma.
- Ladda ner Koronavilkku-appen till din telefon.



Säkerställ god hand- och hosthygien

- Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder. Om du inte kan tvätta händerna, använd en alkoholbaserad eller annan kemiskt godkänd handdesinfektionsmedel.
- Hosta och nys i en engångsduk och placera näsduken omedelbart i papperskorgen.
- Om du inte har en näsduk, hostar eller nyser på ärmen, inte i händerna.



Håll ett säkert avstånd

- Håll minst 1-2 meter från andra människor.
- Skaka inte hand.



Avhämtning av nummerlappar

- Nummerlappar hämtas från tävlingskontoret. Tävlingskontoret är ett tält på gården vid byacentret. Se bifogad karta.
- Nummerlapparna finns i ett kuvert som innehåller säkerhetsnålar. Kuvertet för efteranmälda innehåller också en faktura. Vi hanterar inte kontanter på tävlingsplatsen.
- Kontrollera att kuvertet innehåller samma nummer som kuvertet.
- Bakom nummerlappen finns arrangörernas telefonnummer (0400 516 324) för nödsituationer.

Omklädningsrum

- Undvik att använda omklädningsrum och duschar om möjligt. Byacentret har ett omklädnings- / duschrum för kvinnor och ett för män. Användningen av omklädningsrummet är begränsad till högst 6 personer åt gången. Arrangören övervakar begränsningen och rengör anläggningarna efter varje användare. Kön till omklädningsrummet sker utomhus nära den nedre dörren. Se bifogad karta.

WC-faciliteter

- Bycentret har två toaletter. Under evenemanget är toaletterna unisex. Kön till toaletterna sker utomhus nära den nedre dörren. Se bifogad karta. Om antalet deltagare ökar avsevärt anskaffas extra bajamaja.

Start

- Det finns två olika sträckor i evenemanget. 22 km och 10 km. Med eller utan tidtagning.
- Starten för de olika sträckorna är förskjutna med 5 minuter i 2020-loppet enligt följande:
- 12:00 - 22 km med tidtagning
- 12:05 - 22 km utan tidtagning
- 12:10 - 10 km med tidtagning
- 12:15 - 10 km utan tidtagning

Säkerhet under loppet

- Löpvägen korsar allmänna vägar. Löparen är skyldig att väja för trafik på de allmänna vägarna. Det rekommenderas att alla löpare bär en telefonen med sig. Bakom nummerlappen är antalet arrangörer.

Service på rutten

- Längs den 22 km långa rutten finns två servicepunkter som serverar vatten och sportdrycker. Det finns en servicepunkt längs den 10 km långa rutten som erbjuder vatten och sportdryck. I år

kommer servicepunkten att ha två separata servicebord där servicepersonal håller dryckerna färdigt i enskilda engångsmuggar.

Målgång

- De tre första kvinnorna och män får medalj. Det kommer inte att hållas skilda prisutdelningsceremoni. Alla deltagare får en påse med snacks. I målområdet finns vatten- och sportdrycker tillgängliga på samma sätt som vid servicepunkterna längs rutten.

Registrering av deltagare

- Alla deltagare är registrerade i anmälningssystemet. Servicepersonal registreras också i assistentdatabasen. Om det behövs kan denna information användas för att spåra deltagarna i evenemanget efter evenemanget. Det finns ingen registrering av åskådare. För alla som är närvarande rekommenderas att man installerar Koronavilku-appen på sin telefon.

