



# UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN

## SMITTEVERNPLAN

### UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN 2022

---

#### 1. FORMÅL

Denne planen består av retningslinjer som er utarbeidet av rennarrangøren med hensikt å skape forsvarlige rammer for å arrangere Ungdommens Holmenkollrenn 2022. Planen er utarbeidet etter råd fra helsemyndighetene og Norges Skiforbund.

Det er drøyt 650 påmeldte utøvere til årets arrangement. Selv om dette er et lavere antall enn tidligere år, vil det med ledsagere og støtteapparat bety en betydelig mengde personer som er samlet denne helgen. Gjeldende råd fra FHI for utendørs aktiviteter for barn og unge under 20 år er nå at dette kan gjennomføres som normalt, med kontakt der det er nødvendig. Samtidig opplever vi fortsatt økende smittetall i Norge, og mye tyder på at vi nærmer oss en smittetopp omtrent samtidig med gjennomføringen av rennet. Dette betyr at det må tas forholdsmessige hensyn for å hindre smittespredning. For Ungdommens

Holmenkollrenn har vi laget noen råd som vi oppfordrer alle til å følge for å sikre en forsvarlig avvikling av skirennene. Det er viktig at alle deltakere, ledsagere, støtteapparat og funksjonærer tar et medansvar og forholder seg til gjeldende smittevernplan.

## 2. ANSVARLIGE

<b>SMITTEVERN OG SIKKERHET</b>		
Smittevernansvarlig	Lasse Gråberg	45 67 00 01
Førstehjelp	Røde Kors onsite. Vakttelefon	45 37 68 30
<b>ARRANGEMENTSLEDELSE</b>		
Rennleder	Kåre Melsæther	90 06 24 62
Ass. rennleder	Lasse Gråberg	45 67 00 01
TD lørdag	Jørn-Ivar Hellenes	95 36 42 80
Ass TD lørdag	Knut Erik Villandsen	92 01 24 74
TD søndag	Jan Kildahl	90 89 71 27
Ass TD søndag	Tore Wrangell Ring	90 50 15 55
Administrasjonsleder	Grethe Marie Wiig	91 87 56 18
Sekretariatsleder	Cecilie Varsi	90 85 63 39
Løypesjef	Tonje Kallåk	95 74 56 76
Arenasjef	Benita Lundgren	41 21 46 02
Tidtaking	Øyvind Milvang	92 60 93 46
Speaker	Håkon Bertnes	93 06 78 41
Start	Kjersti Olsen	91 19 18 68
Innkomst	Bernt Heiberg	40 72 08 99
Mål	Alexander Gundersen	98 44 76 76
Premiering	Lene Låge	
Kafeteria	Grethe Mari Wiig	91875618
Parkering	Bård Granøien	97 66 50 43

### 3. BESØKSREGISTRERING

LØRDAG 5. FEBRUAR



SØNDAG 6. FEBRUAR



Vi oppfordrer alle besøkende om å registrere seg. Dette er en enkel registrering hvor du benytter innlogging med Vipps eller Idrettens ID. Besøksregistrering er åpen for den dagen det gjelder.

[Logg inn med Idrettens ID](#)

[Opprett Idrettens ID her](#)

ELLER

[Logg inn med Vipps](#)

\*Vipps under 15\* kan ikke brukes til login

Legg merke til at "Vipps under 15" ikke kan benyttes, men det er mulig for ledsagere å registrere på vegne av de som er under 15. Klikk da på "Jeg skal sjekke inn flere". Det er kun behov for å registrere mobilnummer på deltaker nummer 1.

Alle deltagere må ha navn.  
Telefon er påkrevd kun for deltager 1.

---

[+ Jeg skal sjekke inn flere](#)

## 4. SMITTEVERNTILTAK

### Generelle smittvernråd:

- a. Ikke møt i Holmenkollen skistadion ved mistanke om smitte. Dette gjelder deltakere, ledsagere, publikum så vel som funksjonærer.
- b. Hold minst 1m avstand der det er mulig, både ute og inne
- c. Bruk munnbind når det er vanskelig å holde avstand
- d. Utvis god hygiene og bruk desinfeksjonsmiddel
- e. Registrer deg med QR-kode for de respektive arrangementsdagene

### Smitteverntiltak fordelt etter funksjonsområder:

Det er ikke anledning å oppholde seg innendørs i årets arrangement.

#### a. Parkering

Det blir kun mulig å betale for parkering med bruk av Vipps. Vis frem betalt parkering ved ankomst gjennom sideruten. Se oversiktskart for alternative parkeringsmuligheter, og følg anvisning fra parkeringsvaktene. VIPPS nr for parkering: 566602.

#### b. Sekretariat

Utdeling av startnummer gjøres inne i sekretariatet (Pressesenteret). NB! Her inne er det enveiskjøring.

- **Inngang** er fra stadionområdet.
- **Utgang** er på andre siden av bygget (mot Holmenkollen hoppbakke). Vi ber om at det respekteres å bruke denne utgangen.

Vi oppfordrer til bruk av munnbind innendørs, og at det holdes avstand. Toaletter er tilgjengelig ved sekretariatet.

#### c. Arena (organisering av inn/ut, plassering av smøreboder etc)

Arenaområdet med start- og målområde, brikketelt, paddock (oppvarming), klubbtekt og smøreboder er organisert for å sikre nødvendig avstand. Se eget arenekart.

Det oppfordres til at løperne entrer **brikketeltet og paddocken tidligst 15 min før start**. Hold minst 1 meters avstand mellom løperne gjennom brikketeltet og i paddocken/oppvarmingsområde.

Antibac, munnbind og nødvendig avstand brukes av arrangører i brikketelt.

**d. Start**

Det er 15 sekunder startintervall, og første start er kl 10. Hold minst 1 meter avstand mellom løperne frem til start.

**e. Løype**

Løypekartet er tilgjengelig på nettsiden.

**f. Innkomst**

Vi ber om at løperne forlater målområdet så snart som mulig etter målgang for å hindre opphopning av løpere.

**g. Kafeteria**

Kafeteria er i år utendørs. Vi selger:

- Mat: Innpakket wraps, burrito, frukt/bær beger, banan, mellombar
- Drikke: Smoothie, Isklar, og kaffe.

**h. Premiering**

Det blir ikke skrevet ut og hengt opp resultatlister. Dette for å hindre oppsamling av folk. Link til EQ timing finnes på hjemmesidene under "Startliste og resultatliste".

Det er full premiering, og dette gjøre fortløpende etter målgang.

Etter hver gruppe er det premiering til de tre beste, 15 minutter etter at resultatlistene er klare. Ved premieutdelingen henter disse selv sin premie og stiller seg opp på premiepall med god avstand mellom seg.

**Referanser:**

*Norges skiforbund*

<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2022/2/nsfskoronaveileder/>

*Helsedirektoratet*

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/idrett-kultur-og-frivillighet#risikovurdering-ved-planlegging-av-trening-og-arrangementer>