



UTFORDRINGEN ALLE KAN KLARE!  
**TRONDHEIMS  
BRATTESTE**  
MOTBAKKELØP I AV BYMARKA

## Smittevernveileder Trondheims Bratteste

Trondheims Bratteste blir arrangert med utgangspunkt i NIFs smittevernveileder for mosjonsløp under koronasituasjonen (datert 07.07.20).

Hovedprinsippene for smittevern under Trondheims Bratteste er:

1. Alle med symptomer på covid-19 skal ikke komme på arrangementet, også milde luftveissymptomer
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold av utstyr og berøringspunkter
3. Holde minst 1 meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Fordi viruset finnes i for eksempel spytt og snørr hos personer som er smittet, bør spytting unngås og håndhygiene bør utføres etter snyting eller tørking av snørr.

Det er kun friske personer som skal delta på arrangementet. Er du i karantene pga. utenlandsreise eller luftveissymptomer skal du ikke delta.

Trondheims Bratteste gjennomføres etter modellen «Kom – løp – dra hjem». Det blir derfor ingen drikke etter målgang, ingen kiosk eller mulighet for garderobe etter løpet. Premier til de 3 beste i hver klasse hentes i sekretariatet på Skistua rett etter målgang. Vi ønsker at ingen oppholder seg ved start og mål lengre enn nødvendig. Toaletter på Skistua.

Gjennomføringen av Trondheims Bratteste vil være med start i puljer på maksimalt 25 deltagere. De som trolig løper raskest, skal stille seg lengst fram i puljen. Det vil være 5 min mellom puljene.

Vi vil sette ut flasker med desinfeksjon på strategiske plasser både ved start, ved Skistua og i mål.

Resultater vil bli lagt på [www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no) etter arrangementet.

Velkommen til Trondheims Bratteste 27. september 2020.