

# PM

## Vårstafetten og Vårspretten - Lørdag 25. APRIL 2009

### Fellesopplysninger:

#### PARKERING

Parkering skjer på arena. Veien de siste 500m er smal og her vil det bli enveiskjøring. Parkeringen ligger i et beboelsesområde og det må tas hensyn til annen trafikk.

#### TERRENG

Området er småkupert med et detaljrikt kurvebilde, en del berg-i-dagen. God fremkommelighet med overveiende furuskog oppe på åsene. Det finnes områder med tynningshogst hvor det er nedsatt løpbarhet, og noen partier med tettere vegetasjon.

#### KART

Kartet er revidert vinteren/våren 2009. Det er lettlest og har jevn og god kvalitet. Kartet er i målestokk 1:10000 med 5m ekv for alle klasser.

#### Forbudte områder:

Forbudte områder er skravert på kartet. Det er tillatt å løpe på dyrket mark (symbol 415, gult med svarte prikker), dersom det ikke er skravert. **Ta hensyn til private områder. Tomtemark, gulgrønn farge** (symbol 527), **er forbudt område**. Det er svært mange poster i hele området. Husk å sjekke kodene.

#### LEIEBRIKKER

Leiebrikker ligger i lagposen. Innlevering av leiebrikker skal skje klubbvis av lagleder på søndag til Infokiosken, eventuelt på lørdag hvis man ikke benytter leiebrikker søndag. Vær oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker blir fakturert din klubb med full pris per brikke.

#### SERVERING – SALG

Det vil være salg og servering i stallene. Her har også Team Trade AS salg av sportsutstyr.

#### PRE-O

Se eget PM.

#### DUSJ OG TOALETT

er på arena.

#### LØPSLEDER

Bernt O. Myrvold

#### SANITET

er stasjonert på arena.

#### JURY

Ivar Maalen Johansen  
Kjell Lunde  
Tore Bjørnerød

#### BARNEPARKERING OG SMÅTROLL

Vi ønsker alle barn over 2 år hjertelig velkommen til barneparkeringen mellom kl 10:30 og kl 15:30.

Vi har Småtrollopplegg fra kl 10:30 til kl 15:30.



## Vårstafetten

### LAGPOSER OG LAGOPPSTILLINGER

Lagposer deles ut i infokiosken like ved mål. I lagposene ligger leiebrikker, back-uplapp, startnummer, PM og startliste. Løperne må sørge for egne sikkerhetsnåler. Lagoppstillinger med brikkenummer leveres elektronisk via påmeldingslinken på løpets hjemmeside. Frist fredag 24/4 2009 kl 21:00. Eventuelle endringer i lagoppstillinger kan gjøres i infokiosken **senest 1 time før de respektive starttidspunkter**,

<i>Klasse</i>	<i>Siste frist:</i>	<i>Start:</i>
<i>H130</i>	<i>10:00</i>	<i>11:00</i>
<i>D120</i>	<i>10:10</i>	<i>11:10</i>
<i>H170</i>	<i>10:20</i>	<i>11:20</i>
<i>H 13-16</i>	<i>10:30</i>	<i>11:30</i>
<i>D 13-16</i>	<i>10:40</i>	<i>11:40</i>
<i>D Åpen</i>	<i>10:50</i>	<i>11:50</i>
<i>H-Åpen</i>	<i>11:00</i>	<i>12:00</i>

Husk at brikka bare kan benyttes av en løper per dag.

**Stafettkartene samles inn ved veksling og mål.** Kart deles ut lagvis til lagleder, etter hvert som klassene er klare. Dette vil bli opplyst av speaker.

**NB! Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løype, poster etc til senere startende så lenge stafetten pågår. Brudd på denne bestemmelsen vil medføre diskvalifikasjon.**

### TIDSSKJEMA (Vekslingstider og målgang er omtrentlige)

Klasse	Start	1.veksl	2.veksl	3.veksl	4.veksl	Mål
H 130	11:00	11:35	12:10			12:45
D 120	11:10	11:50	12:30			13:10
H 170	11:20	11:50	12:35			13:10
H 13-16	11:30	11:50	12:10			12:30
D 13-16	11:40	12:05	12:30			12:55
D Åpen	11:50	12:10	12:35	12:55		13:35
H Åpen	12:00	12:25	12:50	13:15	13:40	14:15

### START

Klassevis opprop ved inngang til startfeltet 5 min. før hver fellesstart. Husk å aktivere brikka før start. Ved behov vil det bli fellesstart for de lagene som ligger for langt bak teten. Dette vil bli opplyst over høytaleren ca 15 minutter før start. Mål stenges ca kl 16.00.

### LØYPELENGDER (i km)

Klasse	1. etappe	2. etappe	3. etappe	4. etappe	5. etappe
H-åpen	4	4	4	4	6
D-åpen	3	3	3	5	
H 13-16	3	2,5	3		
D 13-16	3	2,5	3		
D120	3	3	3		
H130	3	3	3		
H170	3	3	3		

H 13-16 og D13-16 har B nivå på 1. og 3. etappe, og C nivå på 2. etappe. Resterende løyper har A nivå.

### VEKSLINGER

Innkommende løper stempler ved mål, og leverer kartet, før han løper og tar et nytt kart fra kartplanken og leverer dette til neste etappes løper. Deretter fortsetter løperen videre for til målet avlesing av brikka. Etappetid blir registrert ved målstemplingen. Utgående løper følger merking til startpost, ca 300 m.

Siste etappe i eliteklassene har kartbytte inne på arene. Løperne på denne etappen tar nytt kart og fortsetter over travbanen.

### MÅL

Det er egen målsluse for siste etappe. Lagets plassering blir bestemt ved passering av mållinja, men alle siste etappe løpere **må stemple på målposten** noen meter bak mållinja. Det er viktig at løpere målstempler i samme rekkefølge som de passer mållinja. Følg anvisningene fra målfunksjonærene.

### STARTNUMMER

Alle skal bære startnummer tydelig på brystet etter følgende nummerserier:

H Åpen	101 –
D Åpen	201 –
H13-16	301 –
D13-16	401 –
H130	501 –
D120	546 –
H170	531 –

Etappenummer står bak lagnummer. Startnumrene ligger i lagposen.

### PREMIEUTDELING

H - åpen ca kl 14:45, de øvrige klasser fra ca kl 13.45. Speaker gir nærmere beskjed.

# Vårsprett - Mellomdistanse

## DIREKTLØYPER

Det er 4 Direkttløyper, hhv C-nivå -2,3 km, B-nivå 2,9 km og A - 3,1 og 4,7 km. I tillegg er det mulig å løpe N-Åpen -1,5km

Start mellom kl 11:30 og 13:00. Startkontingent kr 70 D/H -16 og kr 125 17 år og eldre. Påmeldingen innen kl 12:30

## START

**Første start er fra kl 11:30 Siste start er kl 13:00**

N-åpen starter mellom 10:30 og 13:00.

Alle klasser har samme startsted, avstand fra mål ca 800 m.

## KLASSE – NIVÅ - LØYPELENGDER

Klasser	Lengde	Klasse	Lengde
<b>N-løyper</b>		<b>B-løyper</b>	
N-åpen	2,0	D13-14	3,0
D11-12N	2,2	H13-14	3,0
D13-N	2,2	<b>A-løyper</b>	
H11-12N	2,2	D15-16	3,1
H13-N	2,2	D17-	4,0
		D40-	3,5
		D50-	3,1
<b>C-løyper</b>		D60-	2,5
D-10	2,3	D70-	2,5
D13-16C	2,4	D80-	2,5
D17-C	2,4	H15-16	4,0
D11-12	2,3	H17-	4,7
H-10	2,3	H40-	3,7
H13-16C	2,4	H50-	3,5
H17-C	2,4	H60-	3,1
H11-12	2,3	H70-	2,5
		H80-	2,5

## STARTPROSEDYRE

- Sjekk om det er liv i brikka før start. Det finnes startenheter på samlingsplass ved infokiosken der du kan teste brikka. Kontakt infokiosken dersom du har en ”død” brikke
- Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med startlista. Du er selv ansvarlig for dette.
- Back-uplapp utdeles ligger i lagsposen **Hver løper er ansvarlig for å skrive brikkenr på den hvite siden av lappen**, dessuten bør navn og klasse påføres.
- Opprop 3 min før tidsstart: gå fram til brikkenummerkontroll.
- 2 min før starttid: Selvbetjening løse postbeskrivelser.
- 1 min før starttid: Gå fram til kartboksen.
- Ved start kontroller at du har fått riktig løype.
- Starttid: 5 sek før start legger du brikka i startenheten, ta kartet og løp til startposten. Du er selv ansvarlig for å ta riktig kart!

**NB. Pass på å komme i riktig målluse.**

## PREMIER

Speaker vil annonsere premieutdeling i de respektive klasser

