

PM

Solrenningen - Søndag 18. APRIL 2010

PARKERING

Parkering skjer på jordet 100 – 300 m vest for arena. Grusveien fra RV 22 ved Sannerød opp til parkering er smal og det kan stedvis være vanskelig å passere møtende biler. For å få til en smidig trafikkavvikling **er det ikke tilrådelig å kjøre ned fra arena til RV22 mellom kl 8:30 -10:30 på søndag.** Det er et antall hytter og fastboende i området det må tas hensyn til. Se oversiktskart. I tilfelle mye nedbør vil ikke busser kunne kjøre opp til Parkering. Det vil bli gitt særskilt anvisning for hvor bussene kan slippe av løpere. Parkering av tomme busser vil være ca 5 km fra samlingsplass. **Vi oppfordrer til samkjøring da det er begrenset plass på jordet.**

LAGPOSER:

Lagposer deles ut i infoboden like ved mål fra kl 08:30. I lagposene ligger leiebrikker, back-up lapp, PM, startliste og kart for løpere under 12 år og N-klasser.

STARTNUMMER / EmiTag / GPS

Alle løpere i eliteklassene må bære **startnummer og emiTag** som utdeles ved start og avleveres ved målgang. Nummeret må bæres godt synlig av hensyn til kameradekning. **GPS enheter** skal bæres av de 20 sist startende i D/H 21E.

KART

Kartet Iddefjordsfjella er utgitt første gang i 1992 og revidert vinteren 2010. På grunn av snømengden i vinter har det bare vært mulig å foreta en summarisk oppdatering av løpbarhet og vurdering av gamle og nye hogstfelt. Kartet har et detaljert kurvebilde, det er lettlest og har jevn og god kvalitet. Kartet er i målestokk 1:15 000, 5m ekvidistanse for eliteklassene og H21. 1:10000 med 5m ekv. for øvrige klasser. Berg i dagen er tegnet med gult (symbol 403). Områder med mye vraksten er symbolisert med sorte prikker (symbol 210). Dette kan medføre at underliggende symboler kan være vanskelig å lese enkelte steder.

Kartet kan fås kjøpt i ”Salget” etter kl 12:30. Samme sted selges vandringsguiden Kyststien Østfold som går igjennom området

Løpskartene samles inn inntil alle løpere i eliteklassen har gått til start. Etter dette tidspunkt får man beholde løpskartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende. Brudd på denne bestemmelsen vil medføre diskvalifikasjon.

TERRENG

Området er kupert med stedvis et detaljrikt kurvebilde. Stort sett god fremkommelighet med overveiende furuskog oppe på åsene, men også en del myrområder som er tildels tunge å løpe i. Det har i tidligere tider vært drevet intensiv stenhugger virksomhet i den vestre delen av området. Det finnes derfor mange granittskjerp og mye stengrunn hvor det er nedsatt løpbarhet. Det gjelder særlig området ned mot fjorden og nær arena.

FORBUDTE OMRÅDER:

Forbudte områder er skravert på kartet. Du kan ikke løpe på høstsådd åker (symbol 415, gult med svarte prikker), forøvrig kan man løpe langs jordekant der det er stubbmark. Noen C- og N-løyper passerer gjennom et hytteområde og forbi et par gårdstun. I de fleste A- og Elite løypene vil man kunne passere over et jorde. Passasjen er tegnet inn på kartet og markert i terrenget med plastbånd.

Start 1 er like ved en privat bolig. **Ta tilbørlig hensyn til de som bor her. Tomtemark, gulgrønn farge** (symbol 527), **er forbudt område.**

START

Første start fra kl 10:00. **Alle N og C-løyper har fri start mellom kl 10:00 og 12:30**, men løperne må starte med 1 min intervall. N-åpen kan starte 1 time før første start.

Start 1: 300 m vest for arena følg jordekant og sti. Ikke benytt bilveien. Her starter alle N og C klasser samt H/D 13-14. Følg hvit/ oransje merkeband. Det er 100 m merket løype til startpost langs et avsperrert plantefelt. **Løping over plantefeltet medfører diskvalifikasjon.**

Start 2: 950m nordøst for samlingsplass. Følg merket sti fra arena, deretter grusvei 350m. Her starter alle E- og A-løyper. Direkte A1 og A2. Følg hvit /blå merkeband. Det er 60m til startpost.

KLASSER – NIVÅ - MÅLESTOKK – LØYPELENGDER – STARTSTED

Klasse	Målestokk	Lengde	Start	Klasse	Målestokk	Lengde	Start
N-løyper				A-løyper			
N-Åpen	1:10 000	2,3	1	D13-14	1:10 000	3,0	1
				D15	1:10 000	3,3	2
D/H11-12N	1:10 000	2,6	1	D16	1:10 000	3,7	2
D13-16N	1:10 000	2,6	1	D17AK	1:10 000	3,6	2
H13-16N	1:10 000	2,6	1	D21	1:10 000	5,3	2
D17N	1:10 000	2,6	1	D35	1:10 000	4,5	2
H17N	1:10 000	2,6	1	D40	1:10 000	4,1	2
C-løyper				D40AK	1:10 000	3,0	2
D/H -10	1:10 000	2,6	1	D45	1:10 000	3,6	2
D11-12	1:10 000	2,6	1	D50	1:10 000	3,4	2
H11-12	1:10 000	2,6	1	D55, D60	1:10 000	3,0	2
D13-16C	1:10 000	2,8	1	D65, D70	1:10 000	2,7	2
H13-16C	1:10 000	2,8	1	D50AK, D60AK	1:10 000	2,7	2
D17C	1:10 000	2,8	1	D75, D80	1:10 000	2,7	2
H17C	1:10 000	2,8	1	H13-14	1:10 000	3,0	1
E-løyper /Craft Cup				H15	1:10 000	4,6	2
D17-18E	1:15 000	5,9	2	H16	1:10 000	5,1	2
D19-20E	1:15 000	6,9	2	H17 AK	1:10 000	5,3	2
D21E	1:15 000	8,6	2	H21	1:15 000	8,5	2
H17-18E	1:15 000	8,8	2	H35	1:10 000	7,0	2
H19-20E	1:15 000	11,2	2	H40	1:10 000	5,9	2
H21E	1:15 000	13,3	2	H40AK	1:10 000	4,1	2
(H21 E2)	1:15000	10,9	2	H45	1:10 000	5,3	2
				H50	1:10 000	5,0	2
				H50AK	1:10 000	3,0	2
Direkteløyper				H55	1:10 000	4,5	2
Dir N	1:10000	2,6	1	H60	1:10 000	4,1	2
Dir C	1:10000	2,8	1	H60AK	1:10 000	3,0	2
Dir A1	1:10000	3,3	2	H65	1:10 000	3,4	2
Dir A2	1:10000	5,1	2	H70	1:10 000	3,0	2
				H75, H80	1:10 000	2,7	2

ELITEKLASSER / Craft Cup : Startnummer og løs postbeskrivelse

Alle løpere i eliteklassene skal bære startnummer. Det er selvbetjening ved start.

H 21 E	H 21 E2	D 21 E	H 19-20 E	D 19-20 E	H 17-18 E	D 17-18 E
1 – 60	101-	201 -	301 -	401 –	501 -	601 –

Det henger løse postbeskrivelser ved start, selvbetjening.

VÆSKESTASJONER.

Det er væskestasjoner for alle elite løyper og H21. De lengste eliteløypene har minst 2 væskestasjoner. Stasjonene er avmerket på postbeskrivelsen.

KVITTERINGSSYSTEM – STARTPROSEDYRE

- Sjekk om det er liv i brikka før du går til start. Det finnes startenheter på samlingsplass ved Infoboden der du kan teste brikka. Kontakt Infoboden dersom du har en ”død” brikke
- Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med startlista. Du er selv ansvarlig for dette
- Backup - lapp ligger i lagsposen, reservelapper finnes ved start. **Hver løper er ansvarlig for å skrive brikkenr på den hvite siden av lappen**, dessuten bør navn og klasse påføres.
- Ved start kontroller at du har fått riktig løype. Du er selv ansvarlig for å ta riktig kart!

MÅL

Eliteklassene har egen målfolde til høyre i løpsretningen (vest). Etter målplassering får du utskrift av dine strekktider og totaltid

STORSKJERM

Det vil være storskjerm på arena som vil vise resultater, bilder fra skogen og målområdet ved siden av GPS tracking. Eliteklassene vil passere på arena underveis og løpe langs oppløpet forbi storskjermen på vei ut igjen. Vi vil anmode alle løpere og tilskuere til å respektere oppsatte sperringer på arenaen slik at de ikke forstyrrer filming og bildeproduksjon.

LEIEBRIKKER

Leiebrikker ligger i lagsposen. **NB!** Innlevering av leiebrikker skal skje lagvis av klubbleder til INFO-boden etter løpet.

Til lagleder: Vær oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker blir fakturert din klubb til salgspris.

DIREKTLØYPER

Det er 5 Direkttløyper: N-nivå enten N-Åpen eller en 2,6 km, C nivå - 2,8 km og A-nivå enten 3,3 eller 5,1 km. Påmelding skjer i Infoboden innen kl 11:30. Start mellom kl 10:00 og 12:30.

Startkontingent kr 70 D/H -16 og kr 125 17 år og eldre. Start skjer ved ordinær start (N og C start 1, A1 og A2 start 2).

UNGDOMSKONKURRANSEN

Se egen informasjon på hjemmesiden: norwegianspring.no

Pre O

Det arrangeres Pre O løp med start og mål ved Fredriksten festning. Se eget PM

BARNEPARKERING

Vi ønsker alle barn hjertelig velkommen til barneparkeringen som er åpen fra kl 9.00-13:30.

SMÅTROLL

Søndag har vi Småtroll-opplegg fra kl 9.30 til kl 13.00 syd for samlingsplass. Småtroll koster kr.25,-.

TOALETT og DUSJ

På samlingsplass er det toalett vest for mål og dessuten rett før start 2. Dusj på bak låven sør for Mål

LAGSTELT

Det er avsatt plass til å slå opp klubbtekt sørøst på arena. Se arenaskisse

SANITET

Lottene er stasjonert på samlingsplass rett bak mål.

PREMIEUTDELING

Premieutdeling til Craft Cup langdistanse senior og junior foretas samlet etter at klassene er ferdig. Premieutdeling til øvrige løpere etter hvert som klassene er ferdig. Nybegynnere kan hente premier når de har fullført og kommet i mål. Speaker gir nærmere beskjed. NB! Premier vil ikke bli ettersendt.

SERVERING – SALG

Det vil være flere salgstelt på arena her selges kaker, vafler pølser og grillet kylling. Sport8 har sportssalg i eget telt

JURY

Intern kontrollør er Bernt O Myrvold vil administrere juryens arbeid. ØOK har oppnevnt følgende jury medlemmer: Ivar Maalen-Johansen, Ås IL, Knut Bjørkelo, Kolbotn og Skimt orienteringslag og Tore Bjørnerød, OK Moss

LØPSLEDER: Øivind Holt, Halden SK

LØYPELEGGERE: Erik Axelsson (E /A løyper), Frauke Schmitt Gran (C /N) løyper

Skisse samlingsplass

