

# PM

## Vårstafetten og Vårspretten - Lørdag 17. APRIL 2010

### Felles opplysninger

#### 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 10.30 – 13 på lørdag og 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 OG LAGOPPSTILLINGER

Lagposer deles ut i infoboden ved Mål. I lagposene ligger leiebrikker, back-up lapp, startnummer, PM og startliste, kart for løpere opp til 12 år og N-klasser for Vårspretten. **Lagoppstillinger skal leveres elektronisk senest fredag 11/4 klokka 21:00.** Følg instruksjon på løpets hjemmeside. Eventuelle endringer kan leveres løpssekretariatet senest (1 time før start) kl 11:00 for ungdoms og veteran klasser, kl 12:00 for D/H Åpen.

Husk at brikka bare kan benyttes en gang i Vårstafetten / Vårspretten.

I stafetten skal backuplappene påføres brikkenummer, startnummer og etappe på den vite sida.

#### KART

Kartet Iddefjordsfjella er utgitt første gang i 1992 og revidert høsten 2009. Kartet er lettlest og holder jevn god kvalitet. Målestokk 1:10000 med 5m ekv for alle klasser. Berg i dagen er tegnet med gult (symbol 403). Områder med mye vraksten er symbolisert med sorte prikker (210). Dette kan medføre at underliggende symboler blir vanskelig å lese enkelte steder.

**Stafettkarta samles inn ved veksling og mål.** Kartene deles ut lagvis til lagleder fra ca kl 15:30 på samme sted som lagposene ble utlevert.

**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.**

#### TERRENG

Området er middels kupert med stedvis detaljrikt kurvebilde. Stort sett god fremkommelighet med overveiende furuskog oppe på åsene. Det har i tidligere tider vært drevet intensiv stenhugger virksomhet i store deler av området. Det finnes derfor mange granittskjerp og mye stengrunn hvor det er nedsatt løpbarhet. Dette gjelder særlig området nord for arena. **Noen strekk ned mot arena er svært steinete og vanskelig å passere. Særlig i stafetten ber vi løpere være forsiktige og ta hensyn til andre løpere.**

#### FORBUDTE OMRÅDER:

Forbudte områder er skravert på kartet. Alle løypene går igjennom et hyttefelt. **Tomtemark, gulgrønn farge (symbol 527), er forbudt område. En del private områder tett innpå hyttene er sperret av, respekter avsperringen og løp rundt!** Det er mange poster i hele området. Husk å sjekke koder!!

## **STORSKJERM**

Det vil være storskjerm på arena som vil vise resultater, bilder fra skogen og målområdet ved siden av GPS tracking. D/H Åpen klassene vil passer på arena underveis og løpe langs oppløpet forbi storskjermen på vei ut igjen. Vi vil anmode alle løpere og tilskuere om å respektere oppsatte sperringer på arenaen slik at de ikke forstyrrer filming / bildeproduksjon eller river ned kamerakabler.

## **LEIEBRIKKER**

Leiebrikker ligger i lagposen. Innlevering av leiebrikker skal skje klubbvis av lagleder søndag til Infoboden, eventuelt lørdag hvis man ikke benytter leiebrikker søndag.

Vær oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker blir fakturert din klubb med full pris per brikke.

## **BARNEPARKERING OG SMÅTROLL**

Vi ønsker alle barn hjertelig velkommen til barneparkeringen mellom kl 11.30 og kl 16.00 på lørdag.

Lørdag har vi Småtroll - opplegg fra kl 11.30 til kl 15.30 øst for samlingsplass. Kortdistanse og mulighet for en liten EKT løype. Småtroll som skal løpe EKT løypa oppfordres til å ta med en brikke. Småtroll koster kr.25,-.

## **Pre O**

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

## **DUSJ OG TOALETT**

Dusj og toalett er på samlingsplass, plassert utendørs sør for mål, bak låven

## **LAGSTELT**

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

## **SANITET**

Lottene er stasjonert på samlingsplass sør for mål.

## **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

# **Vårstafetten**

## **TIDSSKJEMA (Vekslingstider og målgang er omtrentlige)**

Klasse	Start	1.veksl	2.veksl	3.veksl	4.veksl	Mål
D Åpen	<b>13:05</b>	13:32	14:00	14:30		14:55
D 13-16	<b>12:00</b>	12:25	12:45			13:10
H 13-16	<b>12:10</b>	12:32	12:48			13:10
D 120	<b>12:20</b>	12:49	13:18			13:47
H 130	<b>12:20</b>	12:44	13:08			13:32
H 170	<b>12:20</b>	12:48	13:16			13:44
H Åpen	<b>13:20</b>	13:47	14:15	14:43	15:12	15:40

## START

Klassevis opprop ved inngang til startfeltet 5 min. før hver fellesstart. **Husk å aktivere brikka før start.** Eventuell fellesstart annonseres av speaker. Mål stenges ca kl 17.00.

## Løypelengder

Klasse	1. etappe	2. etappe	3. etappe	4. etappe	5. etappe
H-åpen	5,0 km	5,0 km	5,0 km	5,0 km	5,0 km
D-åpen	3,9-4,0 km	3,9-4,0 km	3,9-4,0 km	3,9-4,0 km	
H 13-16	2,8-2,9 km	2,1 km	2,8-2,9 km		
D 13-16	2,8-2,9 km	2,1 km	2,8-2,9 km		
D120	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km		
H130	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km		
H170	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km	3,2-3,3 km		

## Nivå

D/H13-16: 1 og 3 etappe har B nivå, mens 2 etappe har C nivå. Øvrige løyper har A nivå.

## D/H13-16, 2. etappe:

Mellom 4. og 5. post er et stidele merket med hengende rød/hvite plastbånd, et lite stykke inn på hver av stiene. Dette er **ikke tegnet** inn på kartet. Stiene går frem av kartet.

Fra nest siste til siste post er den delvis utydelige stien merket med hengende rød /hvite plastbånd.

## VEKSLINGER

Det er en egen folde for veksling i innløpet, til høyre i løpsretningen (nordvest). Innkommende løper målstempler, leverer sitt løpskart, tar nytt kart fra kartplanken som leveres til neste etappes løper. Deretter går løperen tilbake mot mål for avlesing av brikka.

Utgående løper følger merking til startpost. Det er to forskjellige startposter. For D/H 13-16 følg merking opp lia til venstre i utløpet ca 300 m. For øvrige klasser er startpost i NØ ende av jordet.

**Husk å aktivere brikka ved inngangen til vekslingsfeltet.**

## PASSERING

I klassene D-åpen/H-åpen passerer løperne publikumspost på samlingsplass. Første og annen sløyfe har samme startpunkt / trekant. **Pass på å ta postene i riktig rekkefølge.**

## GPS

På siste etappe vil lag 101-115 (H-åpen) og lag 201-215 (D-åpen) bære GPS enhet. GPS enhetene deles ut i nærheten av vekslingsfeltet,.

## MÅL – Arena skisse

Det er egen målfolde for siste etappe, ligger i midten av innløpet. 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	D Åpen	H13-16	D13-16	H130	D120	H170
101 –	201 –	301 –	401 –	501 –	551 –	541 –

Etappennummer står bak lagnummer. Startnummerne ligger i lagposen.

## PREMIEUTDELING

Når alle lag er i mål. Speaker gir nærmere beskjed.

**Løypelegger Vårstafett:** Morten Jarvis Westergård

# Vårspretten - Mellomdistanse

## DIREKTLØYPER

Det er 3 Direkttløyper, hhv N-Åpen 1,8km, C-nivå -2,2km og A-nivå - 3,5 km. Påmelding skjer i infoboden.

Start mellom kl 12:30 og 14:30. Startkontingent kr 70 D/H -16 og kr 125 17 år og eldre. Start skjer ved ordinær start. Påmeldingen innen kl 14:00, siste start kl 14:30.

## START

Første start fra kl 12:30. **Alle N og C-løyper har fri start mellom kl 12:30 og 14:30, men løperne må starte med 1 min intervall. N-åpen kan starte 1 time før første start.**

Alle klasser har samme startsted, Start 1, avstand fra mål ca 300 m. Følg hvite og oransje bånd langs jordekanten vestover fra arena. Det er 100 m merket løype til startpost langs et avsperrert plantefelt.

**Løping over plantefeltet medfører diskvalifikasjon.**

## KLASSE – NIVÅ - LØYPELENGDER

Klasser	Lengde	Klasse	Lengde
<b>N-løyper</b>		<b>B-løyper</b>	
N-Åpen	1,8	D13-14	2,5
D11-12N	2,1	H13-14	2,5
H11-12N	2,1	<b>A-løyper</b>	
D13- N	2,1	D 15-16	2,7
H13- N	2,1	D 17	3,5
<b>C-løyper</b>		D 40	3,2
H 10	2,0	D 50	2,7
D 10	2,0	D 60, 70, 80	2,3
D11-12	2,2	H 15-16	3,2
H11-12	2,2	H 17	4,1
D13-16C	2,2	H 40	3,5
H13-16C	2,2	H 50	3,2
D17C	2,2	H 60	2,7
H17C	2,2	H 70, H80	2,3

## 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 hvis 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!

## N- og C-LØYPENE

I følgende løyper er det merket med hengende rød og hvite plastbånd, mellom oppgitte poster. Merkingen er inntegnet på kartet og på postbeskrivelsen.

- N-Åpen: Fra 4. til 5. post, samt fra nest-siste og halvveis til siste post.
- D/H 11-12N, D/H 13-N: Fra 6. til 7. post, samt fra nest-siste og halvveis til siste post.
- D/H -10, D/H 11-12: Fra nest-siste og halvveis til siste post.
- D/H 13-16 C, D/H 17C: Mellom 4. og 5. post er et stidele og et lite stykke inn på stien merket. (Denne merkingen er unntaksvis ikke tegnet inn på kartet. Stiene går frem av kartet.) Merking også fra nest-siste og halvveis til siste post.

## MÅLGANG:

For de som løper mellomdistansen er det en **egen målsluse** som ligger **til venstre i innløpet** (mot sørøst - se arenaskisse)

Sluttiden tas når du stempler på målposten. Du beholder løpskartet etter målgang.

**NB. Pass på å komme i riktig målsluse. Ellers vil du tape tid ved at du må løpe gjennom vekslingfeltet.**

## RESULTATER

Egne resultatlistor vil jevnlig bli slått opp på resultattavla

## PREMIER

Etter hvert som klassene er ferdig. Nybegynnere kan hente premier når de har fullført og kommet i mål. Speaker vil annonsere premieutdeling i de respektive klasser

## Løypelegger Vårsprett

Frauke Schmitt Gran

## Skisse samlingsplass

