

PM Askerløpet – Asker skiklubb's orienteringsløp søndag 8. mai 2016 - med innlagt Trimtex-cup og uttak til Unionsmatchen for AOOK

FREMMØTE/PARKERING

Ta av fra E18 (kryss 20) avkjøringen Borgen (vestgående retning) eller Asker (østgående retning). Følg deretter merking fra første rundkjøring til parkering (ingen avgift). Parkering skjer langs vei i boligområde. Inntil 1 km å gå til arena. Vis hensyn ved parkering og følg anvisning fra parkeringsvakter. Vi ønsker et godt forhold til beboerne.

ARENA

Vardåsen skisenter. Snøen er nesten borte og det er i hovedsak grus på samlingsplass. Lite egnet for klubbtekt.

LAGSPOSER

Inneholder PM, startliste for klubbens løpere og kart for løpere i klassene N-åpen, D/H 11-12N, D/H 13-16N, D/H 17N, D/H 11-12, D/H 13-16 C og D/H 10. De som ønsker "følgekart" i N-åpen kan få det på løpskontoret (der du får lagsposen). Dersom det mangler løpskart i lagsposen, fås dette utlevert på løpskontoret.

START

Merket med røde/hvite bånd oppover i alpinbakken fra nordre del av samlingsplass, ca. 600 meter, men NB! 125 meter stigning.

Skal du gå rolig til start– beregn 15-20 minutter. (Du er ca. halvveis ved passering av startseilet i alpinbakken).

Første start i ordinære klasser kl 11.00

N-åpen har fri starttid mellom kl 10.00 og 12.30

Direkte løyper har fri starttid mellom kl 11.00 og 12.30

Backup-lapper er tilgjengelig på start (selvbetjening)

Opprop 3 minutter før starttid. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start for alle klasser (også klassene som har fått kart i lagsposen), unntatt N-åpen.

Det er ca. 50 meter fra start til startpost.

Sjekk brikkenummer i startlista og foreta eventuelle korreksjoner på løpskontoret.

DIREKTE KLASSE

Etteranmelding i ordinære klasser er stengt, men det er mulig å melde seg på i Direkte-klasser.

Deltakere i Direkte-klassene som ikke har meldt seg på i Eventor gjør dette på løpskontoret.

Direkte-klassene får kart på start. Unntaket er Direkte-N som får kartet ved påmelding på løpskontoret, og som da må huske å ta det med til start.

LEIEBRIKKER

De som leier brikke av arrangøren må huske å levere den ved avlesning av strekktider eller på løpskontoret. Ikke levert brikke må erstattes.

KLASSER/LØYPELENGDER

Klasser	Løype	Niv å	løypelengde
N-åpen	1	N	1,5
D11-12N, H11-12N	2	N	1,7
D13-16N, H13-16N, D17N, H17N, Direkte N	3	N	2,0
D-10, H-10	4	C	1,9
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	5	C	2,2
D17C, H17C, Direkte C	6	C	2,6
D15-16B, D17B, H15-16B, H17B, Direkte B	7	B	2,8
D13-14 (Trimtex-cup og uttak Unionsmatch AOOK)	8	B	2,8
H13-14 (Trimtex-cup og uttak Unionsmatch AOOK)	9	B	2,8
D15-16 (Trimtex-cup og uttak Unionsmatch AOOK)	10	A	3,1
H15-16 (Trimtex-cup og uttak Unionsmatch AOOK)	11	A	3,4
D70, D75, D80, H75, H80	12	A	2,6
D55, D60, D65, H70	13	A	3,1
D50, H60, H65	14	A	3,3
D40, D45	15	A	3,5
H50, H55	16	A	4,0
D17-, Direkte A	17	A	4,0
H40, H45	20	A	4,4
H17-	19	A	5,0

KART/TERRENG

Vardåsen, utgitt 2016. **Målestokk 1:7500, ekvidistanse 5m i alle klasser**. Kretsen har gitt dispensjon til målestokk da løpsområdet /arena, pga. grunneierutfordringer ble endret på et sent tidspunkt, og løpsområdet er meget begrenset.

Kart og løyper er printet hos Benjamin Sats&Trykk

Middels kupert terreng med betydelig innslag av skråli. Vegetasjonen består av gammel gran- og furuskog. Ingen hogstfelt og få områder med tett vegetasjon. Generelt god løpbarhet. For øvrig anbefales det å bruke noen sekunder på å nyte utsikten.

Terrenget er et mye brukt tur-område og det er veldig mange mindre stier og tråkk. Det betyr at noen kanskje, avhengig av løpsfarten, vil oppleve at "her skulle det vært en sti på kartet" og motsatt.

Et antall skrenter i terrenget er ca på kartnormens minstemål (lengde). Det betyr som for stivurderingen, at kartet er litt ujevnt når det kommer til om disse skrentene er med på kartet eller ikke.

Området har også en del "berg i dagen". De største områdene er vist med grå farge, mens noen er vist med helgul farge. Her er det glidende overganger. Uansett farge: Disse områdene kan være glatte så vis hensyn. Sko med pigg anbefales selv om det har tørket opp betraktelig de siste dagene.

Spesielle detaljer (liten, svart sirkel på kartet) er brukt for snøkanoner og lavvoer.

Løypene er forsøkt å ha et klart mellomdistansepreg med relativt mange poster. Det betyr stedvis tett med poster, så da gjør du som vanlig – sjekke koder nøye!

MERKET STREKK I N-ÅPEN OG D/H11-12N

På grunn av uoversiktlig stisystem, er strekket mellom 4. og 5. post i N-åpen og 5. og 6. post i D/H11-12N, merket i terrenget med gule merkebånd.

SJELDENT BRUKTE SYMBOLER I POSTBESKRIVELSENE

Noen tegn i postbeskrivelsen i enkelte løyper er forklart i klartekst her:

	Varde
	Snøkanon eller lavvo
	Berg i dagen

INNSAMLING AV KART

Kartene samles ikke inn etter målgang. Vi henstiller til fair-play. Det betyr at løpere som ikke får kart i lagspesen ikke ser på løpskart før de starter eget løp.

TRIMTEX CUP

Startnummer

Trimtex-cup-klassene skal løpe med startnummer som finnes ved start (selvbetjening)

Meldepost og forvarsel

Alle Trimtex-cup-klassene har passeringspost høyt oppe i alpinbakken. Meldepost er posten før man ser løperne i alpinbakken. Løperne har da unnagjort ca. 2/3-del av løypa. Det er også forvarsel ca. 500 meter før mål.

Klatrestrekk

Klatrestrekket starter fra passeringsposten i alpinbakken.

D13-14: 7.-8.post H13-14: 9.-10. post D15-16: 11.-12.post H15-16: 12.-13.post

Disse strekkene avgjør hvem som får den rød/hvite klatretrøya i neste løp.

Spurttrøye

Raskeste jente(D13-14 eller D15-16)/gutt (H13-14 eller H15-16) i innspurten (siste post – mål) løper med den grønne spurttrøya i neste løp.

Trøyer i Askerløpet:

Ledertrøyer (gule):

Oda Scheele, Nydalens SK (D13-14), Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK (H13-14),
Ragne Wiklund, Nydalens SK (D15-16), Sander Arntzen, Asker SK (H15-16)

Klatretrøyer (rød/hvite):

Marte Madslie Bakken, Nydalens SK (D13-14), Sondre Ytterbø, Asker SK (H13-14),
Åsne Holo, Fossum IF (D15-16) og Aslak Heimdal, Konnerud IL (H15-16)

Spurttrøyer (grønne):

Mathilde Sæter Flesseberg, Kongsberg OL, Niels Christian Hellerud, Halden SK

Trøyene utdeles ved annonsering av speaker.

Løpet er også siste uttakingsløp til Unionsmatchen for AOOK.

PREMIERING

Iht NOFs konkurranseregler.

Foregår etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed.

Løpere i N-åpen, D11-12N og H11-12N kan henvende seg ved premiebordet etter passert målgang.

Emit vil sponse vinnerne i Trimtex-cup klassene, med ny EMIT-brikke versjon 6!



TOALETTER

Toaletter 200 meter fra arena (langs veien fra parkering) Det er ikke toaletter ved start.

VASK

Våtklut eller snøbad

SMÅTROLL

Start langs veien til arena mellom kl 1000 og 1230. Avgift kr. 20,-

BARNEPARKERING

Gratis barnepark for barn over 2 år.

SALG

Kakebod med salg av velsmakende vafler, kaker, sjokolade, kaffe og brus!

Nordli sport selger o-utstyr på samlingsplass.

SANITET/FØRSTEHJELP

Norsk folkehjelp

LØPSLEDELSE

Løpsledere: Magne Aas 92228921 /Gjermund Gravir 90915272

Løypelegger: Håkon Løvli

TD: Øystein Holo, Fossum IF