



Sandnes IL



PM

KM sprint og sprintstafett

Søndag 12. juni 2016



Kart	Ragnhildsnuten Område i Sandnes som ikke er benyttet siden 80-tallet! Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m, utgitt 2016. Tegnet etter sprintnorm (ISSOM 2007). Konkurranseregler i hht til sprintnormen vil gjelde.
Terreng	Svært varierende sprint terreng. Det vil for de fleste løypene være åpne beiteområder, lettløpt eikeskog, noe løvskog og områder med bolighus/blokker. Terrengenget er til dels ganske kupert og løperne må regne med en del stigning. Det er mange steiner i terrenget og det er ikke alltid så lett å skille hvilke som er med på kartet eller ei. Individuelt: alle klasser unntatt nybegynner løypa vil ha ca 85% skog/beitemark og 15% gater. Ny løypa foregår hovedsakelig i gater og på stier. Stafett: Hovedsakelig asfaltveier og noe grusvei/sti/terreng.



Sandnes IL



Start	Individuelt: Ny-løypa har start ved samlingsplass. Kart fås i sekretariatet. Alle andre klasser skal følge merkebånd øst og så sørover fra samlingsplass. Det er 10-15 minutter å gå til start. Det er ikke tillatt å bevege seg utenfor merkingen! Oppvarming gjøres fortrinnsvis langs hovedveien mellom samlingsplass og gjerdeklyver. Det er ikke tillatt å løpe videre sørover! Første start individuelt er kl 10:00. Startlister legges ut fredag kveld/lørdag Det er løse postbeskrivelser og back-up lapper ved start Det er ca. 50m til startpost for både individuelt og stafett (unntatt ny løypa). Sprintstafett: Sprintstafett ca kl 12:30 (kan bli justert ved stor deltakelse i KM individuelt). I sprint stafetten starter klasse D/H 11-14 ca. kl 12:30, mens resterende klasser starter ca 13:15 (rett etter målgang for 11-14 åringene). Oppvarming stafett er samme sted som for sprint individuelt.
Løyper	Det er mange poster i terrenget så SJEKK koder! Det vil være gafling både for DH15 og DHåpen samt for etappe 2 og 3 i DH11-14. Publikumspost: Alle løyper vil passere samlingsplass både på individuelt og på stafett. Se kartoppslag på samlingsplass.
Veksling stafett	Veksling foregår ved at innkommende løper passerer mål linjen, løper frem til kart-tavle og plukker riktig kart for neste løper for deretter å overlevere kartet til neste løper ved vekslingsbåndet. Deretter skal innkommende løper registrere sin brikke på målpost for kontroll. Det er løpers ansvar å ta riktig kart!
Dyr og trafikk	Selv om det er søndag kan det være trafikk i området, spesielt i stafettområdet. Det vil være vakt et par steder i løypa. Det er imidlertid viktig at man følger godt med! På individuelt vil det være en del sau i området. De pleier å passe seg, men vis hensyn!



Sandnes IL



Fair play	For å oppnå rettferdig konkurranseforhold er det viktig at regler for sprint orientering overholdes. Følg link til Bergen Sprint Camp sin info om forbudte områder / detaljer
Lagoppsett stafett	Lagoppsett stafett legges inn i Eventor innen fredag 10. juni kl 20:00
Salg	Kiosksalg på samlingsplass
Løpsleder	Sveinung Svebestad. Tlf: 957 47 923
Løypelegger	Vegard Peikli. Tlf: 48112646
Kontrollør	Arild Aasheim

Løyper og klasser KM sprint individuelt

Nivå	Løype	Vinnertid (min)	Lengde (km)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A	1	15-18	2,7	H17-
A	2	15-18	2,4	D17-, H15-16, H50, H60
A	3	15-18	1,9	D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70
C	4	15-20	1,6	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen
N	5		1,4	D/H11-12N, D/H13-16N D/H17N, N-åpen
	6		Ca 1	Småttroll

Løyper og klasser KM sprint stafett

Nivå	Vinnertid pr. etappe (min)	Lengde (km)	Klasser (KM klasser er uthevet)
A	Ca. 15	Ca. 2,3 – 2,0 – 2,3	D/H 15- 3 etapper. Minst en dame på hvert lag.
C-B-B	Ca. 15	Ca. 1,3 – 2,0 – 2,0	D/H 11-14 3 etapper. Ingen gafling på første etappe. NB! Tidligere krav om minimum en jente og maks alder 38 år for hvert lag er fjernet. Klubbene oppfordres til å ha (minst) en 11-12 åring på lagene og danne mest mulig jevne lag. Det er anledning å ha to løpere på 1. etappe (parallele løpere) i DH11-14.
A	Ca. 15	Ca. 2,0 – 2,0	D/H åpen 2 etapper.