



PM HOVEDLØPET LANGDISTANSE

Arena: Skioldhytta.

Mobil: Vi gjør alle oppmerksom på at det ikke er mobildekning på arena ved Skioldhytta.

Busstransport: Løpere og ledere transporteres med buss fra Svensedammen skole til arena (se egen transportplan). Det er ca. 1 km å gå fra busstopp til arena, langs sti/turvei. Det er tillatt for løpere å bli med egen transport til publikumsparkeringen.

Adkomst og parkering for publikum: Det merkes fra Statoil Konnerud, Fv36, krysset Konnerudgata/ Gramsborgveien. Følg Fv36 mot Mjøndalen, ca. 4 km. Parkering på Olsrud parkering, P-avgift kr 35,-. Ca. 1 km å gå til arena, langs turvei.

Tidtaking og emiTag: Det benyttes emiTag til tidtaking og emit-brikke til stempling. Løpstida går fra starttidspunktet. Måltida tas når løperen passerer mållinja. Det er ikke stempling på målstreken, men avlesning av emitbrikke like etter målgang. Registrering på hver post gjøres ved å legge emitbrikka på postbukken. Postene er utstyrt med post-skjerm og bukk med emit stemplingsenhet.

Start: Avstand fra arena til start er 1,4 km. Merket med merkebånd. Det er kun tillatt å følge merket trasé til start. Ved start er det slått opp startlister, og det er utdeling av startnummer og emit-brikke for de som skal leie. Det skal ikke benyttes emit-brikke med display, og løpere påmeldt med dette får tildelt leiebrikke. Det er også utdeling av emiTag for de som ikke har egen, og som ikke løp sprinten. Toaletter finnes på vei til start.

Det er drikke (vann) tilgjengelig på start. Oppvarmingstøy fraktes fra start til arena, men løper kan ikke belage seg på at dette ankommer samlingsplass før egen målgang.

Startprosedyre:

- 4 min.: Opprop, og inn i start-bås. Kontroll av emiTag, emit-brikke og startnummer. Nulling av emiTag og emit-brikke. Startklokke viser oppropstid. Du blir ropt opp når klokka viser din starttid.
- 3 min.: Utdeling av backuplapp og løspostbeskrivelse.
- 2 min.: Gå til kartbås.
- 1 min.: Nedtelling til start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket til startpost.

Kart: «Damåsen», målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m, IOFs kartnorm ISOM 2000, utgitt 2016, karttegner: Helge Gisholt.

Terrenget: Terrenget består av en blandingsskog med flere eldre hogstfelt, gammel granskog og åpen furuskog med lyng. Det er både mindre og større stier i terrenget. Variasjon av småkuperte områder og noen store kollepartier.

Meldepost/passering av arena: Det er passering av arena med meldepost, og forvarsel før målgang. Det er merket fra passeringspost og inn på arena. Deretter følger du merking til den slutter. OBS! Det er ny start-trekant og startpost etter arenapassering. Se arenaskisse.

Væskepost: Ved passering av arena for alle løyper.

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster	Stipulert vinnertid
D14	3.0 km	140 m	11	30 min
H14	3.6 km	185 m	13	30 min
D15	3.8 km	170 m	13	35 min
H15	4.2 km	205 m	14	35 min
D16	4.2 km	205 m	14	40 min
H16	5.2 km	235 m	15	40 min
D/H14–16C	3.0 km	120 m	11	



Innsamling av kart: Løperne leverer kartet etter målgang. Det henvises til fair play, og det er ikke lov å gi opplysninger om løypa til deltagere som ikke har startet. Løpskartene deles ut etter siste start.

Eldre kart: Det er ikke tillatt å ha gamle kart over løpsområdet på samlingsplass.

Vask: Vi anbefaler bading i Steglevann, som er på arena – ellers er det våtklutmetoden som gjelder. Dusj i Konnerudhallen ved Svensedammen skole etter løp og premieutdeling.

Toaletter: På vei til start, og på arena.

Sanitet: Førstehjelp med sykepleier er tilgjengelig på arena.

Kiosk: Det er kiosksalg med rikholdig tilbud og hyggelige priser på arena. Husk kontanter.

Premieutdeling: Det blir blomsterseremoni og premieutdeling på arena direkte etter løpet. Vi oppfordrer både aktive og foreldre til å være igjen på

arenaen til etter premieutdeling slik at vi sammen kan skape en verdig ramme rundt premieutdelingen. Ved dårlig vær blir premieutdelingen flyttet til Konnerudhallen. Avgjørelsen vil bli tatt lørdag kveld og kunngjort på lagledermøtet og på www.hl16.no / HL16s Facebook-side.

Prøv en løype: Etter premieutdelingen kan alle som vil kjøpe et kart med fritt valgt løype for kr. 50,-, og løpe selv. Nullbukk står på start, og du kan få strekktider når du er i mål.

Transport til Svensedammen skole: Busser for transport tilbake står klar etter premieutdelingen.

Organisasjon: Løpsleder: Tove Heimdal.
Løypeleggere: Anette Juveli og Jonas Sommerstad Juveli.
Teknisk delegert: Harald Thon, IF Sturla.
Tidtaking: EQ Timing as v/Arne Dirdal
Jury: Magne Mathisen, Porsgrunn,
Marianne Hauge, Hisøy,
Terje Rønning, Skøyenar.

TRANSPORTPLAN

Alle bussene går fra parkeringsplassen mellom Svensedammen skole og Konnerudhallen. Møt opp i god tid, bussene kjører til oppsatt tid!

Avgang	Bussnr.	Startnummer	Starttid
08:30	1	1-16, 92, 147-159, 223-228, 288-300, 369-374	10:00–10:31
08:45	2	17-24, 93-99, 160-166, 229-236, 301-307, 375-382, 466-469	10:32–10:46
09:00	3	25-32, 100-107, 167-174, 237-244, 308-315, 383-390, 470-477	10:47–11:02
09:15	4	33-40, 108-115, 175-182, 245-252, 316-323, 391-398, 478-485	11:03–11:18
09:30	5	41-49, 116-124, 183-191, 253-261, 324-332, 399-407, 448-451	11:19–11:36
09:45	6	50-57, 125-132, 192-199, 262-269, 333-340, 408-415, 452-459	11:37–11:52
10:00	7	58-65, 133-140, 200-207, 270-277, 341-348, 416-423, 460-465	11:53–12:08
10:15	8	66-75, 141-146, 208-217, 278-287, 349-358, 424-433	12:09–12:28
10:30	9	76-91, 218-222, 359-368, 434-447	12:29–13:00

Retur fra Olsrud etter løpet:

16:00 5 busser – kjører fortløpende når de er fylt opp
16:25 5 busser – kjører fortløpende når de er fylt opp



ARENASKISSE HOVEDLØPET LANGDISTANSE

