

PM

Vestfold 2-dagers søndag 8. april 2018

Tidsskjema:

09:30	Løpskontoret åpner på arena
10:30-12:30	Fristart for N og C-klasser samt åpne klasser
10:30-13:00	Småtroll (egen start nær arena)
11:00	Start øvrige klasser
Løpende	Premieutdeling

Frammøte og parkering
Arena er på Rakke. Merket fra f.v. 301 like vest for Stavern. Parkering like ved arena (4-100 meter å gå). Følg anvisning fra våre parkeringsvakter. Ingen P-avgift.

Lagsposer
Ikke lagsposer. Kart til alle N-klasser og alle løpere under 12 år får dere i løpskontoret på arena. Husk å ta med kartet til start. Det er ikke reservekart ved start.

Start
Starttider, se over. Det er merket til start tilbake nord (samme veien dere kom kjørende til arena). Vi merker med «o-skjerm-merkebånd» langs sti og vei, ca. 10 minutter å gå (ca. 1000 meter). Det er ikke toaletter på start.

Startprosedyre
Det er stille start hvilket betyr ingen opprop eller brikkekontroll. Det er den enkelte løpers ansvar å delta med riktig brikke. Dersom løperen har et annet brikkenummer enn startlisten viser, skal dette endres på løpskontor før en begir seg til start. Å løpe med feil brikkenummer kan medføre disk og tilleggsgebyr.

Backuplapper er tilgjengelig ved start - selvbetjening
«Oppropsklokke» viser løperens starttid og er således 4 min før reell start.
-4 min – forstart, -3 min, -2 min - løse postbeskrivelser - -1 min - løperen tar opp kart. Sjekker at det er rett kart, og beveger seg til startbukkene. Kartet holdes med kartbildet mot bakken.
Det er ca, 70 m på sti til startpost. Det er samme startpost for alle.
Det er merket egen sluse for «Fristart» og «For sent til start»
Løpere som kommer for sent til tidsstart skal følge samme sluse inn som Fristart. Disse får kart av funksjonær.

Vi minner også om at alle N-klasser samt H/D10, D/H11-12 får kartene på arena og **MÅ** ta disse med til start. Det er ikke reservekart på start.

noname
SPORT8.NO

Brikkesjekk
Vi setter opp en nullbukk med lysdiode ved resultattavlene på arena. Der kan du sjekke om din brikke faktisk fungerer etter vinteren, før du går til start.

Løpsområde
Det er i all hovedsak barmark og vår i terrenget. Det er dog litt snø og is igjen i noen nordhellinger, samt inne i løvskog og på gamle hogstfelt. Men det er ingen steder der du føler at snøen hemmer deg i løpingen.

Telen er i ferd med å gi seg, og da forsvinner mye av vannet som har preget noen av de flate deler av terrenget etter alt regnet tidligere i uka.

Dette er et kystterreng med mye detaljer og for det meste god løpbarhet. Det er variert kupering med noen større koller og svaberg med krevende kartlesing. Det er videre mange stier og veier som deler opp terrenget. Kartet er meget godt og nøyaktig, og viser løpbarheten. Derfor anbefaler vi deg å lese farger og detaljer for å sikre gode veivalg og løpbarhet.

Videre er det en del hytter med plattinger og trapper som er forbudt å løpe på. O-sko med pigger setter merker i trevirket! Og for all del ikke tråkk på de tynne vannledningene i terrenget som er hyttevann. Ved tørt og fint vær, kan man løpe i vanlige knottsko. Vi anbefaler knottpiggsko.

Noen få løyper kommer i kontakt med dyrket mark på ett strekk. Her er det en passasje mellom jordene man med fordel kan benytte for å slippe å slite seg ut på et sølete jorde.

Løype/løypelengder

Løype	Nivå	Klasser	*	Målestokk	Lengde	Poster
1	A	H21, H17-20		1:7500	4,67	18
2	A	H15-16, D17-20, D21, H40		1:7500	4,17	15
3	A	D15-16, H17-AK, H45		1:7500	3,78	13
4	A	H50, H55		1:5000	3,70	13
5	A	D17-AK, D40, D45, A-ÅPEN		1:7500	3,20	12
6	A	D50, D55, H60, H65		1:5000	3,20	11
7	B	H13-14, H15-16B, H17B, B-ÅPEN		1:7500	3,19	16
8	B	D13-14, D15-16B, D17B		1:7500	3,03	14
9	A	D60, D65, H70, H75		1:5000	3,20	11
10	A	D70, D75, H80, H85		1:5000	2,91	16
11	C	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C, C-ÅPEN		1:7500	2,64	13
12	C	D11-12, H11-12	*	1:7500	2,83	14
13	N	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	*	1:7500	2,17	11
14	N	D11-12N, H11-12N, D-10, H-10	*	1:7500	2,03	11
15	N	N-ÅPEN	*	1:7500	1,63	9

**** hent kart i løpskontoret (ikke på start).***

Kart
Kartet er digitaltrykket på vannfaste plastark hos Sundby Sport. Målestokk – se løypetabellen.

noname
SPORT8.NO

Telt på arena
Det er god plass til klubbtelt på plenen mellom parkeringen og arena. Her er det sandbunn og normalt godt feste for plugger, bare telen går i bakken.

Toaletter
Toalettvogn er plassert ved det offentlige sanitæranlegget nordøst på arena. Dessverre er det bare sommervann i dette offentlige anlegget, slik at vi ikke kan benytte det denne gangen.

Småtroll/barneparkering
Tilbud om småtroll (30,- kr) og barneparkering ved arena. Tidsrom: 10:30-13:00.

Kiosk
Kiosk med diverse varm og kald mat og drikke på arena. Vi tar Vipps som betaling.

Sportsbutikk
Sport8.no har salg av o-utstyr og mye tilbehør på arena. Bruk muligheten til å supplere ditt o-utstyr for ny sesong.

Premiering
Premiering fortløpende etter at klassene er ferdig. Vi har ekstra fokus på effektiv premiering i år.

Førstehjelp
Røde kors har egen plassering på arena.

Foto
Vi har egen fotograf i sving under løpet. Bildene blir lagt ut på klubbens Flickr-konto og linket til både klubbens nettsider (larvikok.no) og Facebook-sidene til Vestfold 2-dagers.
Dersom du ønsker å reservere deg mot at vi legger ut bilder av deg, vennligst ta kontakt med løpsleder før start.

Etteranmelding
Etteranmelding mulig forutsatt nok kart fram til kl. 10:00.

Treninger
Larvik OK har flere faste økter ute hvor man kan trene ekstra. Ta kontakt med løpsleder.

Løpsledelse

Løpsleder	Per Olav Gulbrandsen, tlf. 413 00 777, e-post: per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no
Løypelegger	Kåre Thorbjørnsen
EKT	Tom Kristensen
TD	Ole Petter Ruud (OK Horten)