

Sport8 – sprintstafett

m/KM for Vestfold og Telemark

lørdag, 12.mai 2018

Velkommen til den 11. utgaven av Sport8-sprintstafett fra Ra ungdomsskole.

Tidsskjema

09:30	Løpskontoret åpner på arena
10:30-13:00	Fristart direkteløyper (nordvest for vekslingsfeltet)
10:20	Frist for endringer av lagoppstillinger
11:00	Start H11-12, D11-12,
11:05	Start H13-16
11:10	Start D13-16
11:15	Start D50, H50
11:20	Start D17
11:25	Start H17
12:30	Fellesstart (alle lag som ikke har vekslet)
12:35	Utdeling av løpskart
12:45	Premieutdeling starter



Adkomst og arena

Arena er Ra ungdomsskole (samme som under Sørlandsgaloppen 2017).

Vi merker fra f.v. 302 mellom Larvik og Helgeroa, ved Rema 1000 på Ra. Parkering i skolegården, evt. offentlige plasser i nærheten av skolen. Det blir maks 300 meter å gå til arena. Ta gjerne med ball, da det er flere ballsletter ved skolen.

Klasser og løyper Sport8-sprintstafett

Klasser	Etappefordeling	Lengde	Vinnertid totalt
H17	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	46min (10-12min*4)
D17	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	53min (12-14min*4)
H13-16	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	53min (12-14min*4)
D13-16	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	58min (13-16min*4)
H50	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	55min (12-15min*4)
D50	2-3 pers/ 4 etapper	1,7 – 1,8 km	70min (15-20min*4)
H11-12	2-3 pers/ 2 etapper	2,1 km	30min (15*2)
D11-12	2-3 pers/ 2 etapper	2,1 km	30min (15*2)

Direkteløyper

A-løype	2,6 km
N-løype	1,5 km

Gafling på alle etapper i alle klasser, med unntak av D/H 11-12 som er ugaflet. Postene henger tett, så sjekk koder. Merk at vi åpner for at man kan løpe 2 personer på 1.etappe i H11-12 og D11-12. De får hvert sitt kart, men løper med kun 1 brikke. Klassene H11-12 og D11-12 får utdelt kart i lagsposen.

Brikker

Vi benytter de ordinære brikkene. Det er viktig at lagledere sjekker at brikkene på lagslisten stemmer med løpernes brikker. Ved endringer henvender du deg til løpskontoret for oppdatering. Løper du med feil brikke, blir klubben fakturert 50 kr ekstra.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er kun trykket på løpskartene.

Kart

Utsnitt av sprintkartet «Larvik», 1:4000/2m ekvidistanse. Dette utsnittet av kartet er tegnet av Jørn Sundby etter sprintkartnormen, ISSOM 2007, og revidert til denne stafetten. Kartene er digitaltrykket hos Konkylie Data (NOF-godkjent). Kartene er pakket i plast.

Terreng

Terrenget rundt Ra ungdomsskole er velegnet til sprintorientering. Her er det to større boligområder, hvor vi kan få fram gode veivalgstrekk. Det er videre flere små skogsområder innimellom som gir fine overganger i o-teknikken.

Det er et anleggsområde i sørøstre del av kartet. Her er det nystøpte såler til garasjer. Disse områdene er rødskraverte som forbudt på kartet. Vi har også snitslet inn flere områder i terrenget der det er diffuse overganger mellom hager og friområder, eller farlige områder.

Alle etapper har ca. 10-20 % i terreng, og 20-40 % park eller sti/grus avhengig av veivalgene dine. Resten er i boliggater med asfalt. Et tips er å sørge for å varme opp godt, for dette blir fart og spenning...

Forbudte områder



All løping på «hagegrønt» (olivenfarge) er forbudt! Alle slike områder er forbudt i henhold til sprintkartnormen og overtredelse medfører disk for laget. Vi har en rekke vakter utplassert i løypen. Et par plener er tvilstilfeller mellom hagegrønt og gule åpne områder. Disse er snitslet i terrenget.



Upasserbar



Passerbar

Mur tegnes på 2 ulike måter. Er den høy, er den markert med tykk sort strek = forbudt. Er den lav, er den markert med grått = lov å passere.



Upasserbar

Gjerder med 2 tagger og tykk sort strek, er også forbudt. Mens gjerder med 1 tagg er lov å passere. Men selvfølgelig ikke i kombinasjon med "hagegrønt".



Passerbar

Trafikk

Det er lite trafikk og stort sett lav fart (30 sone) i løpsområdet. Løperne må dog vise aktsomhet og ta nødvendig hensyn til kjøretøyer og mennesker som ferdes i området!

Løpsantrekk

I henhold til NOFs regler er klesvalg fritt i sprintkonkurranser. Det går fint å løpe i kort bukse, om du tar litt hensyn til dette i veivalgene dine. Anbefalt skotøy ved tørt og fint vær er lette o-sko med knotter eller joggesko med demping. Vi ønsker ikke at dere løper med knottpigg.

Lagoppstillinger stafett

Lagoppstillinger meldes inn på Eventor senest fredag kveld kl. **20.00**. Deretter kun endringer på arena lørdag innen kl. 10:20. *Endringene gjøres på en egen blankett som fås og leveres på løpskontoret på arena.*

Lagsposer/startnummer

Startnummer for stafetten finnes i lagposen, som deles ut på løpskontoret på arena fra kl. 09:30. Det er 4 startnummer pr. lag i alle klasser, med unntak av D/H11-12. Dersom D/H11-12 løper 2 løpere på 1. etappe, får dere et ekstra startnummer.

I lagposen ligger også, klubbliste med brikkenummer, kart for H11-12 og D11-12, samt PM.

Oppvarming/nedjogging

Oppvarming og nedjogging skal kun skje syd for skolen med en begrenset tilgang øst og vestover. Vis god sportsånd ved å holde seg unna løpsområdet.

Start

Vi henviser her til «Klasser og løyper-tabellen». Løperne slippes inn i startområdet i merket sluse, etter anvisning av startfunksjonær. Dette skjer 5 minutter før 1. etappeløpere starter. Husk å nulle brikken din ved inngang til startområdet/vekslingsfeltet. Starten foregår fra speaker.

Det er viktig at alle også *nuller* brikken din foran hver etappe, selv om du løper 2 etapper!

Vekslingsprosedyre

Inngående løper

Inngående løper leverer løpskartet til funksjonær mellom siste post og mål. Stempler på mållinjen. Kart til etterfølgende løper tas fra kartopphengene på anvist plass. Det er løperens ansvar å ta riktig kart. Løper som eventuelt ikke finner sitt lags kart, tar kontakt med vekslingsfunksjonær.

Vekslingen foretas ved å overlevere kartet til ventende lagkamerat. Løpere i H/D11-12 veksler ved berøring, siden disse får kart på forhånd.

Følg deretter merkingen tilbake til brikkeavlesning i målteltet. Vi oppfordrer løpere til å holde rekkefølgen fram til brikkeavlesning.

Om du så skal løpe en gang til, kan du benytte den samme brikken på nytt. Når det nærmer seg veksling går du på nytt inn i vekslingsfeltet ved anvist inngang og følger full prosedyre for "utgående løper". Husk også nytt startnummer for rett etappe.

Utgående løper

Brikken skal "nulle" ved inngang til vekslingsfeltet for hver etappe. Sjekk at lampen på 0-enheten blinker når du nuller brikken din. Dette er løperens ansvar!

Veksling utføres på anvist sted med kartoverlevering fra inngående løper. Sjekk at du har fått riktig kart, løperen er selv ansvarlig for å ha riktig kart. Løpere som løper med feil kart blir diskvalifisert.

Ved spurtoppgjør avgjør målfunksjonærer rekkefølgen ved passering av mållinja. Brystet først er avgjørende. Deretter går man videre i riktig rekkefølge til avlesning inne i målteltet.

Vi gjennomfører en fellesstart på alle lag som ikke har vekslet 12:30.

Klubber kan mikse lag

Vi åpner for mix-lag på tvers av klubbgrenser. Slike lag skal meldes på med begge klubbnavn, dette er en egen stafettfunksjon i Eventor. Gi beskjed i løpskontoret, dersom vi skal endre navn på klubb til mix-lag.

Mix-lag med både damer og herrer på laget løper i herreklassen. Mix-lag fra ulike klubber kan ikke vinne KM-medaljer. Mix-lag i 17 og 50-klassene, får ikke premier.

Premiering

Stafettens sponsor, Sport8 stiller med gavekort som premier. Alle i klassene 11-12 får premie. I 13-16 klassene er det $\frac{1}{4}$ premiering. Øvrige klasser har også $\frac{1}{4}$ premiering, inntil 3 (pallplassene).

Direkteløyper

Vi har i tillegg 2 direkteløyper med fristart mellom 10:30-13:00. Dette er lokalisert nordvest for vekslingsfeltet. Løypetilbudet er en A-løype og en N-løype uten videre klasseinndeling. C-løpere kan fint løpe A-løypen. Her er det ingen forhåndspåmelding. Pris 50,-kr. Vi har premier til barna i N-åpen, men ikke i A-åpen.

Toalett

Det er toaletter inne på skolens anlegg i garderobene. Ta av o-sko før du går inn.

Vask

Det er dusjer inne i garderobene dere kan benytte.

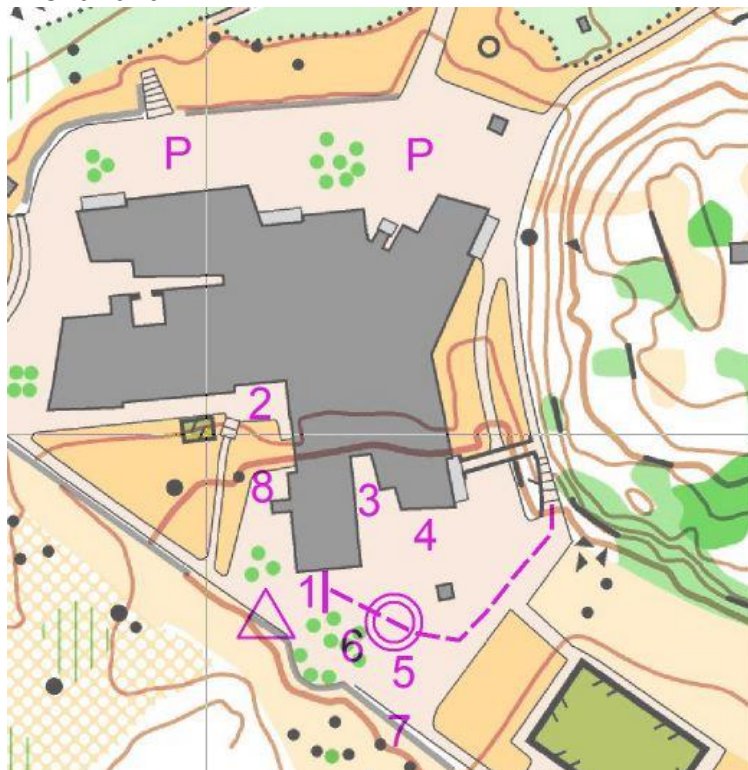
Foto/filming

Vi tenker å ta en del bilder under konkurransen, som vil legges ut på nettet etterpå. Gi beskjed til løpsleder før start om du ønsker å reservere seg mot dette.

Det planlegges også dronefilming av startene. Vi holder oss godt unna løperne under denne filmingen.

Løpsleder, Per Olav Gulbrandsen (41 300 777/ per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no)

Arenakart



1. Vekslingsfelt
2. Direkteløyper (start/mål)
3. WC og dusj
4. Kiosk
5. Løperdrikke
6. Løpskontor
7. Premier
8. Røde kors