



Sprint fredag 6. juli - Alvdal (oppdatert 4.juli)

Alvdal Idrettslag, orienteringsgruppa ønsker velkommen til det første løpet i Sommerløpene 2018. Løpet er også KM sprint for bestemte klasser i Hedmark.

Arena/ Parkering	Arena er på Alvdal Næringscenter «midt i» Alvdal Sentrum, 400 meter ovenfor Alvdal Jernbanestasjon. Merket fra RV3 ved innkjøring til Alvdal Ungdomsskole og Synnøve Finden AS. Parkering langs lokal veg rett ved samlingsplass. Ingen parkeringsavgift.
Kart Løpstype.	Sprintløp, individuell start. D/H 10, N-klassene og direkteklassene har fristart. NB: Disse har egen start! Kart «Steia Sentrum», utgitt første gang som skolegårdkart i 2005. Nytt og utvidet kart i 2016. Revidert 2018. Målestokken er 1:5000, ekvidistansen er 2,5 meter.
Løpskontor Informasjon	Løpskontoret åpner 15.00 fredag. PM, klubbvis startliste, kart for yngre løpere og nybegynnere hentes her.
Start	<u>OBS: RIKSVEI 3 STENGES FOR ALL TRAFIKK MELLOM KOPPANG OG ALVDAL FRA TORSDAG KL. 18.00 TIL SØNDAG ETTERMIDDAG. OMKJØRING VIA FV. 30. FØRSTE START ER DERFOR KL. 19.00!</u> Det er to starter: <u>START 1:</u> D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C, D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N og N-ÅPEN. Denne starten er like ved samlingsplass.. <u>START 2:</u> Øvrige klasser. Det er ca. 1,1 km motbakke til start (ca. 10 min å gå i rolig gange). Det er startpost. Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet på løpskontoret. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket. Det er backup-lapper tilgjengelig ved begge startene. Husk å ta med løperbrikke og startnummer til start.

Startnummer

Alle løpere skal ha startnummer. Hentes på eget opplegg på samlingsplass (ha gjerne egne sikkerhetsnåler).

NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp!

Skulle du være uheldig å miste startnummeret ditt, ta kontakt med løpskontoret for å få et nytt startnummer (gjelder også Tynset og Folldal)

Terreng

Terrenget innbyr til høy fart og varierende underlag. Løypene består av ca. 25-40% skogsterreng, ca. 60-75% gate, og noe park. Skogspartiene består av skråli, og det er stort sett god sikt mellom furutrærne. Enkelte områder har undervegetasjon som reduserer løpbarheten og deler av terrenget kan være gjengrodd med dårlig sikt. Dette gjelder typisk på enkelte stier der det har vokst en del gress og planter den siste tiden. Det er svært tørt i terrenget og enkelte bekker på kartet er tørket ut. Vær derfor oppmerksom på at enkelte deler av terrenget (bekker/stier) kan avvike noe fra kartet. Sentrumsområdet har typisk kvartalstruktur med innslag av park.

Vi anbefaler alle å sette seg inn i sprintnormen! Vi minner også om at det ikke tillatt å løpe på private områder og dyrket mark. Det er anbefalt å løpe med sko med knotter.

NB: I enkelte deler av terrenget står postene svært tett. Vi anbefaler alle å sjekke koder!

Klasser og løyper

Sprint og mellomdistanse er også KM for Hedmark orienteringskrets. For sprint er det 10 årsklasser fra D/H35- og oppover (for mellomdistanse og langdistanse er det 5 årsklasser fra D/H35-).

ALL OPPVARMING FOREGÅR PÅ OPPMERKET LØYPE TIL START!

Løype	Klasser	Nivå	Lengde (NOF)	Lengde (IOF)	Opplysninger
1	H21, H19-20, H17-18	B	2,55	3,54	
2	D21,D19-20, D17-18, H35	B	2,35	3,34	
3	D/H15-16, H45, D35, Trim/Direkte A	B	2,14	3,15	Trim/Direkte A har fri starttid
4	H55, D45	B	1,92	2,65	
5	D/H13-14, D/H15-20, D55, Trim/Direkte B	B	1,75	2,42	Trim/Direkte B har fri starttid
6	D65, H65, D75, H75	B	1,34	1,65	
7	D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C	C	1,39	1,69	Kart utleveres på forhånd
	D10, H10	C	1,39	1,69	Kart utleveres på forhånd
8	D/H11-12N, D/H13-16N	N	1,12	1,21	Kart utleveres på forhånd
	N-åpen	N	1,12	1,21	Kart utleveres på forhånd

Post- beskrivelser	Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i tekst. Det finnes løse postbeskrivelser på start.
Mål	Løpere stempler i mål på målbukk plassert rett ved mållinjen. Etter målpassering fortsetter løperne til brikkeavlesning/utdeling av strekktider. Løpskartene samles ikke inn etter målgang. Vi ber om fair play; ikke vis kartet til løpere som ikke har startet. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål.
Vask	Våtklut
Toaletter	Det er flotte toaletter på påhengsvogn på samlingsplass. Ingen toaletter ved start.
EKT	Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Backuplapper på start. Skriv på startnr, og brikkenr. Leiebrikker; leiepris kr. 60 pr løp.
Leiebrikker	Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet. Ikke tilbakeleverte brikke faktureres med kr 600.
Resultatlister	Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.
Premiering	Premier til alle t.o.m. 12 år. Disse kan hentes direkte etter målpassering. I klassene fra 13-16 år premieres 1/3, og i klassene 17-21 premieres 1/8. I klassene fra 35 år og oppover, premieres klassevinner. Uttrekkspremie i direkte-løypene. I tillegg er løpet KM for Hedmark. Fra 35 år og oppover kåres kretsmesteren i 10-årsklasser.
Småtroll og barneparkering	På samlingsplass. Småtroll kr 30,- (VIPPS 503289) og barneparkering gratis. Premie til alle.
Salg	Salget foregår på arena. Her kan du få kjøpt kaffe, brus, pølser mm (VIPPS 503289)
Førstehjelp	Eget opplegg på Samlingsplass.
Løpsleder	Johan Ragnar Eggen, mobil: 95 87 39 07, epost: turforening@alvdal.net
Løypelegger	Eivind Schjelderup Skarpsno
Kontrollør	Jon Arve Engebakken

SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE SOMMERLØPENE 2018

Generalsponsor:



Sponsor:



Møller Bil
Tynset

Flügger farve
Tynset Farve og Interiør AS



Alt på ett sted!

- Dagligvarer • Manufaktur • Jernvarer
- Glass/stentøy • Medisinsalg

Velkommen til oss - midt i Alvdal sentrum

