



PM Hovedløpet Langdistanse

Lørdag 4. august



Arena

Torkelsmyra skole

Busstransport

Løpere og ledere transporteres med buss fra KKG. Ledere som har egen bil kan kjøre direkte til arena. Alle løpere skal ta buss ihht. oppsatt transportplan. Ingen løpere skal innom arena før de har startet. Det er ca. 1.6km (ca.15min gangtid langs grusvei) fra busstopp til start og ca. 1.8km (ca.20min gangtid lang grusvei og sti) fra busstopp til arena. Vei til start og arene er merket med merkebånd i forskjellige farger.

Transportplan

Bussen går presis på angitt tid. Det vil være funksjonærer tilstede både ved påstigning for å hjelpe til slik at alle kommer på rett buss. Ved avstigning vil det være funksjonærer som viser hvor bagasje skal legges og i hvilken retning start og arena er.

Det vil være ledige plasser på alle bussen for ledere og de som er med på Camp Unge Trenere. Det er utøverne som har førsterett på plassene dersom en buss skulle bli full. Ledige plasser fylles opp av andre.

Bussturen tar i underkant av 20 minutter. Ståplasser på bussen må påregnes.

Alle utøvere vil ha minimum 1 time fra de går av bussen til starttid.

Buss	Avgangstid buss	Starttid	Startnummer
1	08:40	10:00-10:15	1-8, 200-208, 300-308, 400-408, 500-508, 801
2	08:55	10:16-10:30	9-16, 209-216, 309-315, 409-416, 509-515
3	09:10	10:31-10:45	17-23, 100-108, 217-223, 316-323, 417-423, 516-523
4	09:25	10:46-11:00	24-31, 109-115, 224-231, 324-330, 424-431, 524-530
5	09:40	11:01-11:15	32-38, 116-123, 232-238, 331-338, 432-438, 531-538, 600-603, 700-704
6	09:55	11:16-11:30	39-46, 124-130, 239-246, 339-345, 439-446, 539-545, 604-607, 705-708
7	10:10	11:31-11:45	47-53, 131-138, 247-253, 346-353, 447-453, 546-553, 608-610, 709-711
8	10:25	11:46-12:00	54-61, 139-145, 254-261, 354-360, 454-461, 554-558, 712-715
9	10:40	12:00-	62-66, 146-158, 262-275, 361-362, 462-484

Tøy til arena

Løperne pakker en bag/sekk med tøy de skal ha når de kommer i mål. Denne legges på en tilhenger like etter at man går av bussen og blir fraktet til arena. Overtrekkstøy som man skal ha helt frem til man starter legges på anvist sted ved forstart og blir fraktet til arena. Dette tøyet vil ikke nødvendigvis være på arena når løperen kommer i mål, men komme senere.

Adkomst og parkering for publikum

Følg riksvei 456 vestover fra Kristiansand til XY-Kjos. Det merkes fra XY-Kjos i krysset Rv456/Rv457. Parkering på/like ved skolen. Det oppfordres til samkjøring pga. noe begrenset parkeringskapasitet. Ingen parkeringsavgift.

Tidtaking og emiTag

Det benyttes emiTag til tidtaking og emit-brikke til stempling. Løpstiden går fra starttidspunktet. Måltiden tas når løperen passerer mållinja. Det er ikke stempling på målstreken, men avlesning av emit-brikke like etter målgang. Registrering på hver post gjøres ved å legge emit-brikken på postbukken. Postene er utstyrt med postskjerm og bukk med emit stemplingsenhet.

Det skal ikke benyttes emit-brikke med display, og løpere påmeldt med dette får tildelt leiebrikke.

De som ikke er påmeldt med egen brikke/emiTag får leiebrikke/emiTag utdelt ved forstart på lørdag. EmiTag og -brikke som leies beholdes til alle løpene er ferdig.

Forstart

Avstand fra busstopp til forstart er 1,4 km langs grusvei. Det er satt opp merkebånd og skilt. Det er kun tillatt å følge merket trasé.

Ved forstarten er det toalett og vann for løperne.

Forstart er ca. 200m fra start og her er det slått opp startlister. Alle løpere skal innom forstart i god tid før sin starttid (minst 10min). Her skal emiTag og emitbrikke sjekkes/nulles og startnummer hentes. Ved feil på brikke eller emiTag er det her mulig å få en ny. Den enkelte forsyner seg selv med startnummer som blir hengt opp ved forstart.

De som ikke er påmeldt med egen brikke/emiTag får leiebrikke/emiTag utdelt på forstart. EmiTag og -brikke som leies beholdes til alle løpene er ferdig.

Det er en startklokke ved forstart som viser oppropstid.

Startprosedyre

Det er to startklokker. En ved opprop og en ved startstreken

4 min.:

Startklokke viser oppropstid. Du blir ropt opp når klokka viser din starttid.
Ved opprop går du inn i første start-bås.

3 min.:

Utdeling av backuplapp.

2 min.:

Utdeling løse postbeskrivelse.

1 min.:

Nedtelling til start. Startklokke ved startstreken viser faktisk starttid
Kartet tas i startøyeblikket.
Det er merket til startpost ca. 150 meter.

Antrekk og sko

Antrekk iht. NOFs regler. Sko med metallpigger er i utgangspunktet forbudt pga ekstrem skogbrannfare i terrenget. Terrenghsko, o-sko uten metallpigger eller joggesko anbefales. Ved vesentlige nedbørsmengder kan forbudet mot metallpigger bli opphevet. Dette vil bli opplyst om senere.

Kart

Voie. Utgitt 2018. Ekvidistanse 5 m. Målestokk 1:10 000. Trykket i offset.

Terreng

Terrenget er et variert, men tradisjonelt kystørlandsterreng med moderat kupering. Deler av terrenget har større høydepartier med til dels bratte kanter og deler er mer småkupert. Det er blandingsskog med stort innslag av løvskog og en del undervegetasjon. Det er en del stier i terrenget og innslag av enkelte myrer. Enkelte stier kan være vanskelig å se på grunn av undervegetasjon. Alle løyper har et preg av skikkelig langdistanse.

Væskepost

Væske med vann finnes ved passering av arena.

Klasser og løyper

Klasse	Startnummer	Lengde	Meldepost	Passering	Antall poster	Stipulert vinnertid
H14	1-100	3,3 km	1,3 km	2,4 km	10	30 min
D14	100-199	3,1 km	1,4 km	2,4 km	10	30 min
H15	200-299	4,1 km	1,9 km	3,2 km	12	35 min
D15	300-399	3,5 km	1,4 km	2,7 km	11	35 min
H16	400-499	4,6 km	2,2 km	3,7 km	13	40 min
D16	500-599	4,1 km	1,8 km	3,2 km	12	40 min
H14-16C	600-699	2,6 km			7	-
D14-16C	700-799	2,6 km			7	-

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 med gamle kart over løpsområdet til start eller arena.

Garderobe

Det er garderobe og dusj tilgjengelig på arena

Toaletter

Toaletter på vei til start og på arena

Kiosk

Det er kiosksalg på arena med rikt utvalg av varm og kald mat/drikke. Mulig å betale med kontanter, kort og Vipps.

Sanitet

Lege og sykepleier er tilgjengelig på arena. Førstehjelpsutstyr tilgjengelig på start.

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 flott ramme rundt premieutdelingen.

Returtransport til KKG

Etter premieseremonien går det busser direkte fra arena tilbake til KKG. Bussene kjører i to puljer og det vil være ca. 30 minutters venting mellom puljene.

Organisasjon

Løpsleder: Øyvind Mikkelsen
Løypelegger: Sebastian Daland
TD/Kontrollør: Kjell Erik Røisland, SSOK
Tidtaking: EQ Timing AS v/Dagfinn Øksenholdt
Jury: Mari Gullbrekken Schjølberg, Tynset
Hans Olav Hygen, Østmarka
Kim Richter, Sandnes

Generalsponsor



Hovedsponsorer



Premie- og leverandørsponorer



Forbundssponsorer



**NORSK
ORIENTERING**

noname

SPORT S.NO



Arenaskisse

