



# PM Hovedløpet Sprint

## Søndag 5. august



### **Arena**

Kristiansand Stadion. Ingen løpere skal til arena før de har startet.

### **Startsted**

Det er merket fra KKG til forstart. Løperne må følge merket rute og ingen skal innom arena før start. Det er 1,2 km å gå til forstart som ligger i umiddelbar nærhet til start.

### **Adkomst og parkering for publikum og ledere**

Publikum og ledere som skal gå til arena må følge merket rute. Det er 1,8 km til arena. Publikum som kjører til arena tar av fra E18 ved kryss 95, Bjørndalssletta, og følger Østre Ringvei helt til Kristiansand stadion. Det er gateparkering utenfor Kristiansand stadion.

### **Tidtaking og emiTag**

HL sprint benytter berøringsfrie stimplingsenheter. Det betyr at emiTag brukes både til tidtaking og stimpling. Løpstiden går fra starttidspunkt angitt i startlisten. Måltida tas idet løperen passerer mållinjen. Det er ikke stimpling på målstreken, men brikkeavlesing like etter målgang.

Nulling av brikke skjer på forstart. Registrering på hver post gjøres ved å føre emiTag over en plate som er montert på trebukk/stativ. Registreringen er gjennomført dersom at dioden på emiTag'en blinker i ca. 10 sekunder etter passering. Sjekk at registreringen er blitt gjort på hver post. Dersom Tag'en ikke blinker, bruker du stifteklemma på postbukken og stempler i et av reservefeltene på kartet. Posten er utstyrt med postskjerm montert på trebukk/stativ.

### **Forstart**

Forstart er i umiddelbar nærhet til start. Ved forstart er det tilgjengelige toaletter og vann som løperdrikke. Det er slått opp startlister ved forstart. Alle løpere skal innom forstart i god tid før sin starttid (minst 10min). Her skal emiTag sjekkes og nulles og startnummer hentes. Ved feil på emiTag er det her mulig å få leie en ny. Den enkelte forsyner seg selv med startnummer som blir hengt opp ved forstart.

### **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.:

Vente

2 min.:

Vente.

1 min.:

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

### **Antrekk og sko**

Kort bukse er tillatt i sprint. Joggesko eller sprintsko med knotter anbefales. Sko med metallpigger er forbudt.

### **Kart**

Kart Lund. Utgitt 2018. Sprintnorm. Ekvidistanse 2,5 m. Målestokk 1:4000. Printet i henhold til NOFs reglement.

### **Terreng**

Løpsområdet er i hovedsak urbane områder, med hovedvekt på boligområder og boligater. Løypene vil ha innslag av partier med park. Deler av løypene vil også kunne komme i kontakt med mindre skogspartier.

### **Forbudte områder**

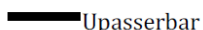
Sprint har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Alt som er tegnet som «ikke passerbart» er forbudt å passere. Løperne oppfordres til å på forhånd gjøre seg kjent med konkurranseregler og sprintkartnorm. Det er blant annet ikke lov å krysse:

- Gjerder tegnet med tykk strek
- Murer og skrenter, tegnet med tykk, svart strek
- Hekker tegnet med mørkegrønn farge
- Private områder, olivengrønn farge
- Områder markert med lilla striper

## Forbudte områder

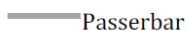


**All løping på «hagegrønt» (olivenfarge) er forbudt!** Alle slike områder er forbudt i henhold til sprintkartnormen og overtredelse medfører disk for laget. Vi har en rekke vakter utplassert i løypen.



Upasserbar

**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.



Passerbar



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

Forbudte områder vil kun unntaksvis være merket med sperrebånd i terrenget.

## Trafikk/sikkerhet

Løpsområdet består av flere gater og boligveier. Deltagerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Det vil ikke forekomme stenging av veier/gater under løpet. Veiene er stort sett i rolige boligområder med lave hastigheter.

Alle løyper vil krysse en større vei med trafikk. Her er det markert krysningspunkt på kartet. Alle løperne skal krysse veien i dette punktet. Det vil være utplassert trafikkvakter. Kryssing andre steder vil medføre diskvalifikasjon.

## Bagasje til arena

Når løperen går til start settes sekk/bag på anvist sted utenfor KKG skole. Bagene blir fortløpende transportert til arena. Overtrekkstøy som man har med seg til start legges på anvist plass og dette blir fraktet til arena.

## Klasser og løyper

Klasse	Startnummer	Lengde	Meldepost	Passering	Antall poster	Stipulert vinnertid
H14	1-99	2,3 km	0,6 km	1,4 km	21	13 - 15 min
D14	100-199	2,0 km	0,4 km	1,1 km	15	13 - 15 min
H15	200-299	2,4 km	0,7 km	1,4 km	18	13 - 15 min
D15	300-399	2,3 km	0,5 km	1,2 km	18	13 - 15 min
H16	400-499	2,4 km	0,8 km	1,6 km	20	13 - 15 min
D16	500-599	2,4 km	0,6 km	1,4 km	19	13 - 15 min

Løpere må være nøye med å sjekke postkoder. Postene ligger til tider tett.

## 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

Dusjing på skolen etter løp og premieutdeling.

### Toaletter

Toaletter ved 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 er også tilgjengelig på start.

### Premieutdeling

Løperne skal oppholde seg på arena til siste løper er i mål. 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.

### Organisasjon

Løpsleder: Øyvind Mikkelsen  
Løypelegger: Ole Kostøl  
TD/Kontrollør: Jan Arild Johnsen, NOF  
Tidtaking: EQ Timing AS v/Dagfinn Øksenholdt  
Jury: Mari Gullbrekken Schjølberg, Tynset  
Hans Olav Hygen, Østmarka  
Kim Richter, Sandnes

Generalsponsor



Hovedsponsorer



Premie- og leverandørsponsorer



Forbundssponsorer



**NORSK  
ORIENTERING**

*noname*

SPORT S.NO



# Arenaskisse

