



28. oktober 2018

Pro Memoria

Revidert 27. okt. kl 20:00

Direktepåmelding Trondheim Urban er et **Flex-O-løp**. Det er derfor mulig å melde seg på løpsdagen ved henvendelse til sekretariatet (gjelder ikke maratonløypene). Direktepåmeldte løpere fra norske O-klubber vil bli fakturert i etterkant. Løpere som ikke er tilknyttet norsk orienteringsklubb betaler kontant eller med Vipps (983049427) ved påmelding.

Påmeldingsavgiften er 90,- for D/H 17- og 50,- for D/H -16.

Dersom det skulle bli flere påmeldte på en løype enn det er trykket opp kart til, vil løperne bli tilbudt å løpe en annen løype (vi trykker opp 10 ekstra kart i hver løype).

Start Fri start mellom 09:00 og 10:00. Minimum 1 minutt startintervall per løype. Start er langs elvepromenaden ca 500m fra arena mot Studentersamfundet.

Slutt Postene samles inn fra kl 11:30. Mål vil kunne ha åpent noe lenger om nødvendig.

Trafikk Det er ingen eller liten trafikk i løpsområdet på det tidspunktet løpet pågår.

Husk at vanlige trafikkregler gjelder fortsatt selv om det er konkurranse.

Vær varsom ved krysning av veger, særlig Elgeseter gate. Trafikken tar seg sakte men sikkert opp fra kl 11:00, samtidig som at du blir mer og mer sliten (spesielt dere som løper langt).

Se merknad om førstehjelp nederst i PM.

Kvitteringssystem EMIT. Det er en blanding av hengende stemplingsenheter og stemplingsenheter på bukk. Postkodene vil være tydelig på bukkene, men vil på de hengende enhetene kun være skrevet med liten skrift på selve enheten. Postene henger ikke tett.

Maratonløypa har flere poster enn det er plass til på Emit-brikken. Løpere i maratonløypa må derfor lese av og nullstille brikken sin på nytt ved kartbytte etter to runder.

Løperne i maratonløypene trenger ikke stemple på målposten ved passering.

Kart Sprintnorm 1:5 000. Synfart 2010-2018. Sist oppdatert 21. oktober. Format: A3.

Det er en del anleggsvirksomhet i området. Noen mindre områder som ikke påvirker vegvalg er ikke tegnet inn i kartet.

Terreng Sentrumsbebyggelse, boligområder og institusjonell bebyggelse med park og friområder.

NB: Ved regn og frost kan det være glatt i enkelte partier av løypa

Fair Play Som alltid i sprint er det kartet som definerer hvor vi har lov til å løpe og ikke. Vi ber om at løperne bidrar til fair play samt å bevare O-sportens gode navn og rykte ved å løpe utenom forbudte områder som hager, og anleggsområder og ikke krysse hekker og gjerder som i kartet er tegnet som forbudt å krysse.

Postbeskrivelser Det blir ikke tilbudt løse postbeskrivelser på start, men de som ønsker det kan laste ned PDF med postbeskrivelser på Eventor og printe ut dette selv.

Løpetrykken vil imidlertid inkludere postkoden sammen med postnummeret.

Kartbytte/gafling Halvmaratonløypa har to runder. Hver runder er trykket på hver sin side av kartet. Du velger selv hvilken halvdel du vil løpe først.

Maratonløypa har 4 runder. De to første rundene er identiske med halvmaratonløypa. Du velger selv hvilken halvdel du vil løpe først. Etter de to første rundene skal brikken leses av og nullstilles før du får nytt kart med to nye runder. Igjen velger du hvilke runder du vil løpe først.

Postene på alle rundene er numerert fra 1 og oppover.

Klasser og Løyper Det er likestilling mellom kjønn i forhold til løypelengde.

Løype:	Klasser:	IOF- lengde	Antall poster
Lang	Elite (H21-, D21-) Junior (H17-20, D17-20) Veteran (H40-, D40-)	10,0 km	25
Mellom	Ungdom (D15-16, H15-16) Superveteran (D55-, H55-) Åpen mellom	8,9 km	22
Kort	Yngling (D13-14, H13-14) Ultraveteran (D65-, H65-) Åpen kort	6,6 km	16
Rekrutt	Rekrutt (D10-12, H10-12)	3,2 km	9
(M1+M2)	Halvmaraton	21,0 km	41
(M1+M2)+ (M3+M4)	Maraton	42,1 km	69

Førstehjelp



Telefonnummeret til løpsleder er trykket på kartet dersom det skulle skje noe.

Akuttmottaket ved St. Olavs hospital ligger inne på kartet og er markert med fiolett kryss.

Legavakta og akuttmottaket lå tidligere på samme sted, men dessverre ble det oppdaget at legevakta er flyttet etter at kartene ble trykket. Se derfor kartet nedenfor for beliggenheten til Legevakta.

