

Sport8 – sprintstafett

tirsdag, 19.mai 2015

Velkommen til den 8. utgaven av Sport8-sprintstafett fra Valby skole.

Tidsskjema

17:00	Løpskontoret åpner på arena
17:30-19:00	Fristart individuelle løyper (fra teltet med løpskontoret)
18:00	Frist for endringer av lagoppstillinger
18:20	Start H11-12, D11-12, H60, D60
18:25	Start H13-16, D13-16
18:30	Start D40, H40
18:35	Start H17, D17
19:30	Fellesstart (alle lag som ikke har vekslet)
19:35	Premieutdeling starter
19:40	Utdeling av løpskart

Adkomst og arena

Arena er på Valby skole i Tjølling. Vi merker fra f.v. 303 mellom Larvik og Tjøllingvollen.

Klasser og løyper Sport8-sprintstafett

Klasser	Etappefordeling	Lengde	Vinnertid totalt
H17	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	55min(12-15min*4)
D17	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	65min(14-17min*4)
H13-16	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	63min (13-17min*4)
D13-16	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	69min (15-20min*4)
H40	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	62min (13-17min*4)
D40	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	75min (15-21min*4)
H60	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	75min (16-21min*4)
D60	2-3 pers/ 4 etapper	1,9 - 2,3 km	80min (18-22min*4)
H11-12	2-3 pers/ 2 etapper	2 km	30min (15*2)
D11-12	2-3 pers/ 2 etapper	2 km	30min (15*2)

Individuelle løyper

A-løype	3,1 km
N-løype	2 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 og løper med hver sin 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.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er kun trykket på løpskartene.

Kart

Utsnitt av sprintkartet «Valby», 1:5000/2m ekvidistanse. 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

Terreng på Valby er velegnet til sprintorientering, og ble benyttet til sprintstafetten også 2011. En stor andel av terrenget utgjør boligfelt fra 80-tallet med kompliserte veisystemer og mange mindre skogområder og småparker innimellom. Syd for skolen er det et større skogsparti med nydelig gammel granskog. Her er det meget lettløpt med mange stier i deilig og myk skogbunn. Løypene vil gå både i skog, parker og bomiljø.

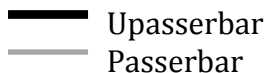
De 2 første etappene er 60% i skogen, mens resten er i boligkater med innslag av plen. Mens de 2 siste etappene har 10-30% løping i skogen, avhengig av veivalg. Resten er boligkater og innslag av plen. H11-12 og D11-12 har bare løping i boligkater og små terrengteiger mellom husene.

Anbefalt skotøy ved tørt og fint vær er o-sko med knotter. Ved vått vær, vil vi anbefale knottpigg på de første 2 etappene. De 2 siste etappene kan løpes i joggesko, og vurdere veivalg deretter.

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
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 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. Vi anbefaler lange bukser, og fleksible sko som takler varierte underlag.

Lagoppstillinger stafett

Lagoppstillinger meldes inn på Eventor senest mandag kveld kl. **21.00**. Deretter på e-post til arne.dirdal@gmail.com.

Endringer av lagoppstillinger på løpsdagen kan gjøres fram til kl. 18:00. 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. 17:00. Det er 2 startnummer pr. lag i alle klasser. Dersom du stiller 3 løpere, kan du få et ekstra nummer på løpskontoret. I lagposen ligger også, klubbliste med brikkenummer, kart for H11-12 og D11-12, samt PM.

Oppvarming/nedjogging

Oppvarming og nedjogging skal skje rundt skolen, parkeringsplassene i umiddelbar nærhet. 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. etappeløper starter. Husk å nulle brikken 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 stempler på mållinjen. Leverer deretter løpskartet til funksjonær etter målpasering. Kart til etterfølgende løper tas fra kartopphenget 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.

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".

Utgående løper

Brikken skal "nulles" ved inngang til vekslingsfeltet for hver etappe. Sjekk at lampen på 0-enheten blinker når du nuller brikken din. Dette er viktig og huske!

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 19:30.

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 kan ikke få premie, men kommer med i den ordinære resultatlisten. Unntaket er H11-12 og D11-12, der alle får premier uansett.

Premiering

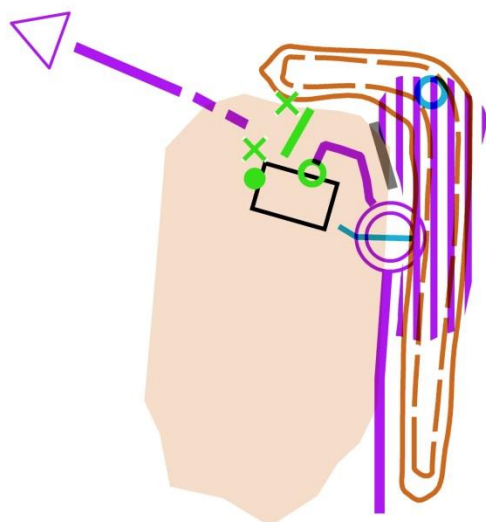
Stafettens sponsor, Sport8 stiller med gavekort som premier. Alle i klassene 11-12 får premie. I 13-16 klassene er det ¼ premiering. Øvrige klasser for senior og veteran har 1/8 premiering.

Toalett

Det er toaletter ned trappen i nordkant av skolen. Ta av o-sko før du går inn.

Løpsleder, Asgeir Fremstad

Detaljkart mål



- × Nulling av brikke
- Avlesning av brikke
- Start ind.løyper
- Mål linje
- Kartplank
- Vekslingsområde
- Speaker
- ||| Forbudt område
- Måltelt



SPORT & .NO