

Smaalenenløpet

Søndag 17. april 2016



PM

Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen!

Arena: Arena er på Dynjan i Trømborg omtrent 6 km sørøst for Mysen. Det er merket fra Rv 22 ved Glørudkrysset, 5 km sør for Mysen - og fra Rv 123 ved Susebakke, 1 km øst for Mysen.

Parkering: Parkering i hovedsak langs vei. Følg parkeringspersonellens anvisninger. 50 - 1500 m å gå til arenaen langs vei. Ingen parkeringsavgift.

Kart: Kart Einarbu. Revidert 2016. Målestokk 1:7500 for klasser over 60 år, 1:10.000 for øvrige. Ekv. 5 m. Bra kvalitet. Enkelte steiner er med på kartet selv om de er noe lavere enn 1 m.

Et nytt hogstfelt berører mulig veivalg i løypene over 7 km. Hogstfeltet er ikke med på kartet, men er tegnet inn på løypetrykken. En kort ny sti samt en liten stripe med hogst er ikke med på kartet, og er markert på kartoppslag på arena. **Det er de siste par dagene før løpet dessverre utført noe hogst og tynningshogst i løpsterrenget. Berører 1. og 2. post i mange løyper. Se kartoppslag.**

Terreng: Middels kupert skogsterreng. For en stor del åpen fin furuskog, men også områder med tettere skog. En del stier.

Inngjerdet område: Et område sørvest på kartet er inngjerdet av et elektrisk sauegjerde. Gjerdet er ikke strømførende. Løperne vil normalt ikke passere gjerdet, men vis hensyn hvis du krysser det.

Start: Første ordinære start kl. 11.00. N-åpen har valgfri starttid fra kl. 10.30 til 13.00.

Alle klasser har samme start. Det er omtrent 300 m til start. Følg grusveien østover fra arenaen, merket med hvite/oransje bånd med postflagg på.

Startpunkt er sammenfallende med startstedet – det er ingen startpost.

N-klasser samt klassene D/H-10 og D/H11-12 og D/H13-16 C får kartet utlevert i lagsposen. Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser fås ved start.

Opprop 3 minutter før start.

Alle løpere i eliteklasser skal bære startnummer. Det er selvbetjening ved start.

Tidtaking/postkontroll: Stemplingskontroll og tidtaking skjer med "vanlig" emit-brikke (ikke emitag) i alle klasser. Kontroller startlisten at brikkenummer er korrekt. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer er korrekt. **Hvis feil brikkenummer - kontakt sekretariatet for å få rettet dette.** Backup-lapper finnes i lagsposen. Denne skal påføres brikkenummer, navn og klasse og settes på brikken. Det skal stemples på målpost på mållinjen.

Leiebrikker må leveres tilbake til sekretariatet. Manglende innlevering av leiebrikke belastes løperens klubb med full kostpris på ny brikke.

OBS! Enkelte løpere i norske klubber er påmeldt uten brikke. Disse må låne brikke i egen klubb og gi beskjed til sekretariatet om brikkenummer!

Klasser, løypenivå og løypelengder:

KLASSER OG LØYPELENGDER					
Ordinære klasser	Nivå	Lengde	Eliteklasser	Nivå	Lengde
N-åpen, D11-12N, H11-12N	N	1,2 km	H21E	A	9,8 km
D13-16N, H13-16N, D17N, H17N,			H19-20E	A	9,1 km
D10, H10	N	1,9 km	D21E/H17-18E	A	8,2 km
D11-12, D13-16C, H11-12, H13-16C	C	2,4 km	D19-20E	A	7,1 km
D17C, H17C	C	2,7 km	D17-18E	A	5,8 km
D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B,					
D17B, H17B	B	2,9 km			
D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	2,2 km			
D60, D65, H70, H75, D40AK	A	3,1 km			
D50, D55, H65, H40AK	A	3,8 km			
D15-16, D40, D45, H60, D17AK	A	4,6 km			
H50, H55, H17AK	A	5,1 km			
H15-16	A	5,8 km	Direkteløyper		
D35, H45	A	6,2 km	Direkte C	C	2,7 km
D21A, H35, H40	A	7,1 km	Direkte AKK	A	2,2 km
H21A	A	8,2 km	Direkte AK	A	3,8 km
			Direkte AL	A	7,1 km
Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder.					

Klassene N-åpen og D/H-10 er uten rangering.

Direktepåmelding/endringer: Direktepåmelding fram til kl. 11.30 løpsdagen. Henvendelse i informasjonen.

Væske: De tre lengste løypene – løyper over 8 km – har væskepost.

Premiering: I henhold til NOFs regler.

Småttroll og barnepark: Barnepark og småttroll finnes på søndre del av arenaen. Barneparken er for barn over 2 år. Barneparken er gratis. Det er 20,- kroner i deltakeravgift for småttroll.

Dusj/toaletter: Toalettovn finnes på arenaen. Det er ikke toaletter ved start. Ingen dusj på arenaen, men muligheter for dusj på sportshytta Einarbu ca. 2 km nord for arenaen, se kartoppslag.

Salg av sportsutstyr: Sport8 har salgstelt med et godt utvalg av sesongens varer.



Løpsledelse: Løpsleder: Jørn Haugerud
Løypeleggere: Katarina Lundin og Pål Tveter
Kontrollør: Anne Elisabeth Ramtvedt

INDRE ØSTFOLD OK ØNSKER ALLE LØPERE

EN GOD TUR I SKOGEN

noname