



## PM HOVEDLØPET SPRINT

**Arena:** Konnerud skole. *Ingen løpere skal være på arena før start.*

**Oppmøtested:** Svensedammen skole. Alle deltagere går direkte til start fra skolen, uten å være innom arena først.

**Adkomst til oppmøtested for løpere som ikke bor på skolen:** Det er ikke tillatt å passere gjennom sperret område lørdag. Deltagere må følge merking til Svensedammen skole, og komme til Konnerud fra Drammen sentrum eller Skoger, *ikke* Fv36 fra Mjøndalen.

**Adkomst og parkering for publikum:** Det merkes fra Statoil Konnerud, Fv36, krysset Konnerudgata/Gramsbergveien. Parkering ved Svensedammen skole/Konnerudhallen. P-avgift kr 50,- for parkering og program. 1300 m til arena, langs veg og gangveg.

**Tidtaking og emiTag:** Til tidtaking benyttes emiTag. Denne tildeles løperen ved ankomst forstart, og festes på armen med borrelås.

HL sprint benytter berøringsfrie stimplingsenheter, dvs. at emiTag er eneste registreringsenhet. Det er tidsstart i henhold til startliste. Løpstiden går fra starttidspunkt. Måltida tas idet løperen passerer mållinjen. Det er ikke stimpling på målstreken, men brikkeavlesing like etterpå. EmiTag samles ikke inn etter målgang dersom du skal løpe flere løp. Hvis du ikke skal være med på O-landsleieren og ikke løpe flere løp, må du – dersom du har en leiebrikke – levere emiTag 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. Registreringen er gjennomført ved 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.

**Antrekk og sko:** Kort bukse er tillatt i sprint. Joggesko eller sprintsko med knotter anbefales. Pigger i skoene, (også o-sko med knottpigg), er forbudt.

**Bagasje til målområdet:** Når løperen går til start settes sekk/bag på anvist sted utenfor Svensedammen skole, og blir transportert til målområdet.

**Start:** Avstand fra Svensedammen skole til forstart er 2,5 km med en del kupering. Beregn god tid! Det er merket med merkeband. Toaletter finnes på vei til start, ca. 500 m før forstarten.

Ved forstart er det slått opp startlister, og det er utdeling av startnummer og emiTag for de som ikke har sin egen. EmiTag brukes på alle løpene, og leveres tilbake etter kretsstafetten onsdag. Løperne er selv ansvarlig for å løpe med riktig startnummer og riktig emiTag, så sjekk mot startlistene!

Det er vann tilgjengelig på forstart. Oppvarmingstøy fraktes til arena. Bagasjetransport går kontinuerlig fra forstart til arena, men du kan ikke forvente at dette kommer til arena før du har kommet i mål.

### Startprosedyre:

- 6 min.: Opprop. Inn i forstart-bås. Kontroll av emiTag og startnummer. Nulling av emiTag. Startklokke på forstart viser oppropstid. Du blir ropt opp når klokka viser din starttid.
- 5 min.: Lett jogg 200 m til start. Vær oppmerksom ved kryssing av bilvei.
- 2 min.: Utdeling av løs postbeskrivelse.
- 1 min.: Nedtelling til start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket til startpost.

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster	Stipulert vinnertid
D14	1.8 km	45 m	14	13 min
H14	2.0 km	50 m	15	13 min
D15	2.0km	50 m	16	13 min
H15	2.2 km	80 m	17	13 min
D16	2.1 km	60 m	16	13 min
H16	2.3 km	70 m	20	13 min



**Kart:** «Konnerud skole» Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m, IOFs kartnorm ISSOM 2007. Utgitt 2016, karttegner: Sven Ohrvik.

Flere små lekeplasser har mange lekeapparater/husker tett plassert. For å øke lesbarheten på kartet er slike lekeapparater/husker ikke tegnet inn.

**Terrenget:** Terrenget består av boligområder med innslag av friområder, nærterreng og skoleområde. Variasjon i brede og trangere gater. Underlaget er for det meste asfalt, men også gress og grus, og noe skog/sti.

#### **Meldepost/passering av arena:**

Alle klasser har passeringspost ved arenaen. Publikum har ikke mulighet til å gå helt innpå passeringsposten.

**Forbudte områder:** Sprint har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Alt som er tegnet som «ikke passerbart» er *forbudt* å passere. Det er 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

**Trafikk/sikkerhet:** Deltagerne ferdes i løpsområdet på eget ansvar. Det vil ikke forekomme stenging av vegger/gater under løpet. Vegene er stort sett i rolige boligområder med lave hastigheter. Vær spesielt oppmerksom ved passering av parkeringsplasser og garasjeanlegg. En større vei skal krysses og her er det markert to krysningspunkter på kartet. Det vil være utplassert trafikkvakter. Kryssing av denne veien

utenom disse punktene er forbudt, men det er selvfølgelig lov å løpe *langs* veien – på fortauet.

**Etter løpet:** Løperne skal oppholde seg på arena til siste løper er i mål. Det er lov å gå langs sti til bade-plass i Stordammen, 300 m fra arena. Vi oppfordrer både løpere og publikum til å være igjen på arenaen til etter premieutdeling slik at vi sammen kan skape en verdig ramme rundt premieutdelingen. Ved dårlig vær blir premieutdelingen flyttet til Konnerudhallen. Avgjørelsen vil bli tatt fredag kveld og kunngjort på lagledermøtet og på [www.hl16.no](http://www.hl16.no) / HL16s Facebook-side.

**Vask:** På arena er det våtklutmetoden som gjelder – eller bading i Stordammen. Dusj i Konnerudhallen ved Svensedammen skole etter løp og premieutdeling.

**Sanitet:** Førstehjelp med sykepleier er tilgjengelig på arena.

**Kiosk:** Det er kiosksalg med rikholdig tilbud og hyggelige priser på arena. Husk kontanter.

**Premieutdeling:** Det blir blomsterseremoni og premieutdeling på arena direkte etter løpet.

**Prøv en løype:** Etter premieutdelingen kan alle som vil kjøpe et kart med fritt valgt løype for kr 50,-, og løpe selv.

**Organisasjon:** Løpsleder: Tove Heimdal. Løypeleggere: Jørgen Baklid og Audun Heimdal. Teknisk delegert: Tibor Vári, IF Sturla. Tidtaking: EQ Timing as v/Arne Dirdal. Jury: Magne Mathisen, Porsgrunn, Marianne Hauge, Hisøy og Terje Rønning, Skøyenar.





## ARENASKISSE HOVEDLØPET SPRINT

