



PM

Larviksløpet i orientering

tirsdag 11. oktober

Larvik OK ønsker alle velkommen til vårt nye konsept, nemlig "Larviksløpet" i orientering. Vi tror dere må skru på lykten senest 18:45. Alle har fellesstart.

Logistikk

Siden start og mål er på ulike plasser, blir det litt logistikk. Fint om deltakerne snakker sammen og fikser sjåfør til start. Det er også en fin løsning å parkere på start, for så å bli kjørt tilbake til start etter løpet. Til info er det avgiftsparkering overalt rundt mål. Arena/mål er i Stavernsveien 2 (Stamina).

Vi sørger for tøy til mål fra de ulike startene. Det er også mulig å sette fra seg utstyr i garderoben på Stamina før start.

Start

Løype	Fellesstart	Startsted
A-lang	18:00	Pumpeparken i Stavern sentrum (like nord for Statoil)
A-kort	18:15	Jordet skole (parkeringen vest for skolen)
C-løype	18:30	Rødbergsvingen (nordre del)
N-løype	18:00	Stamina, Langestrand (kort vei til start)

Det vil bli litt hektisk for startfunksjonærene å nå fram til alle startene. Slik at dere må bare avvente ved startposten til vi rekker fram fra forrige start. Forhåpentligvis akkurat i tide...

Nullingen foregår før start. Tiden tas fra fellesstarttiden, slik at det er førstemann til mål som gjelder.

Kart og løyper

Det blir benyttet ulike kart. Det starter med 1:5000, så 1:7500 og til slutt 1:4000. Vi trykker plastkart fra Konkylie Data.

Løypene blir en lett blanding av urbane sprintstrekk med asfalt og parker, samt skogteiger som kan være litt krevende og gode langstrekk med flere veivalg. Det kommer også noen rene transportstrekk forbi uinteressante o-tekniske områder.

Det er FORBUDT å løpe på f.v.301. Alle kryssinger foregår ved underganger. Vi ber dere om å vise aktsomhet også når dere løper på mindre veier i sprintområdene i Stavern og Larvik.

Mål blir ved Stamina treningssenter (Stavernsveien 2). Her blir det tilgang til garderober og dusj etter løpet. Inngang nede. Husk å ta av o-sko før du går inn!

Det anbefales o-sko med knotter (ikke pigg), da det blir kombinasjon av terreng og asfalt.

Løype	Løypelengde	Poster	Antall kart	Kartbytte	%-andel asfalt
A-lang	9,5 km	40	4	2	60 %
A-kort	5,0 km	28	3	1	50 %
C-løype	3,4 km	18	2	0	70 %
N-løype	1,5 km	9	1	0	90 %

Merk at er kart på begge sider, slik at du skal snu underveis. Det blir kartbytte på A-lang og A-kort. Mens C-løypen får alle sine kart på start, men på begge sider.

Spørsmål

Løpsleder – Per Olav Gulbrandsen (M) 41 300 777 eller per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no