

Smaalenenløpet

Søndag 23. april 2017



PM

Indre Østfold OK ønsker løpere og publikum velkommen!

ARENA: Arena er på Havnås skole i Trøgstad. Merket fra E18 ved avkjøring til RV123 mot Havnås og fra krysset RV128/RV123 mot Havnås. Fra E18 er det omtrent 8 km til arenaen.

PARKERING: Parkering ved Havnås skole. Følg parkeringspersonellens anvisninger. 0 - 200 m å gå til arenaen. Ingen parkeringsavgift.

KART: Kart Havnåsen. Utgitt 2017. Målestokk 1:7500 i klasser over 45 år samt D40, D/H17AK, D/H17C, Direkte C og Direkte AK, 1:10.000 i øvrige klasser. Ekv. 5 m. Kartene er trykt på vannfast papir.

TERRENG:

Et av Indre Østfolds fineste o-terreng med svært lite stein i bunnen. Terrenget er småkupert og detaljrikt, og o-ferdighetene blir satt på prøve. En del stier og traktorveier finnes.

Merk: Hogstfelt på siste åsen mot mål kan fremstå annerledes nå på våren enn ellers året pga. av ung skog. Spesielt gjelder det et hogstfelt som er tegnet som grønt, men som på denne årstiden ser mer åpent ut.

OBS! En del av de større myrene på kartet er **svært våte**, spesielt de gule myrene. Enkelte vann kan være islagte. Det er **farlig** og **forbudt** å bevege seg på isen!

Utydelige stier på den siste åsen, som spesielt N- og C-løypene kommer i befatning med, er **merket med hvite bånd**.

Vi gjør oppmerksom på at fra nest siste post til siste post skal løperne følge bekken på **høyre side**.

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 1,2 km til start langs vei, følg merking med gule/svarte bånd. **OBS!** Vær forsiktig når dere går langs riksveien!

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.

Det er 80 meter fra startsted til startpunkt. Opprop 3 minutter før start.

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

BRIKKER OG TIDTAKING:

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 informasjonen 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.

Vi har et begrenset antall leiebrikker til bruk for løpere i utenlandske klubber, som ikke har egen brikke. Løpere i norske klubber som ikke har egen brikke må låne brikke i egen klubb.

KLASSER, NIVÅ OG LØYPELENGDER:

Ordinære klasser	Nivå	Lengde		Eliteklasser	Nivå	Lengde
N-åpen, D11-12N, H11-12N	N	1,4 km		H21E	A	9,7 km
D13-16N, H13-16N, D17N, H17N, D10, H10	N	2,3 km		D21E, H17-20E	A	8,5 km
D11-12, D13-16C, H11-12, H13-16C	C	2,1 km		D17-20E	A	5,9 km
D17C, H17C	C	2,9 km				
D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B, D17B, H17B	B	3,2 km				
D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	2,4 km				
D60, D65, H70, H75	A	3,2 km				
D50, D55, H65, D17AK	A	3,8 km		Direkteløyper		
D15-16, D45, H60, H17AK	A	4,3 km		Direkte C	C	2,9 km
H55, D40	A	5,2 km		Direkte B	B	3,2 km
H15-16, H50	A	5,5 km		Direkte AK	A	3,8 km
D35, D17AL, H45	A	5,9 km		Direkte AL	A	7,5 km
H35, H40, H17AL	A	7,5 km				

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 7 km – har væskepost.

PREMIERING: I henhold til NOFs regler.

SMÅTROLL OG BARNEPARK: Barnepark og småtroll finnes på arenaen. Barneparken er for barn over 2 år. Barneparken er gratis. Det er 20,- kroner i deltakeravgift for småtroll.

DUSJ/TOALETTER: Toaletter finnes på arenaen og ved start. Dusjmuligheter på skolen.

SALG AV SPORTSUTSTYR: Sport8 har salgstelt med et godt utvalg av sesongens varer.

LØPSLEDELSE:

Løpsleder: Jørn Haugerud

Løypeleggere: Tom-Vegard Feltstykke og Claes-Tommy Herland

Kontrollør: Morten Kristiansen

INDRE ØSTFOLD OK ØNSKER ALLE LØPERE

EN GOD TUR I SKOGEN

noname