



PM



# Veteranmesterskapet 2017 og Sommerløpet i Rauland

18. – 20. AUGUST

PORSGRUNN O-LAG ØNSKER VELKOMMEN TIL  
VETERANMESTERSKAPET 2017 OG SOMMERLØPET I RAULAND

## Frammøte

Arena alle dager i Krossen, Rauland sentrum. Merket fra kryss FV 37 / FV 362.

Avstand fra parkering til arena 0 – 500 m alle dager. Ingen P-avgift.

NB! Bobiler kan ikke stå på arena gjennom helgen, men henvises til bobil-camp på Raulandsfjell,  
[www.raulandsfjell.no](http://www.raulandsfjell.no) / tlf 35073555 / [post@raulandsfjell.no](mailto:post@raulandsfjell.no).

## Tidsskjema

<b>Fredag 18. august</b>	<b>Lørdag 19. august</b>	<b>Søndag 20. august</b>
Kl 15:00 Løpskontor arena åpner	Kl 09:30 Løpskontor arena åpner	Kl 08:30 Løpskontor arena åpner
Kl 17:00 Første start Veteranmesterskapet	Kl 11:00 Første start Veteranmesterskapet	Kl 10:00 Første start Veteranmesterskapet
Kl 18:30 Første start Sommerløpet	Kl 12:30 Første start Sommerløpet	Kl 11:30 Første start Sommerløpet
	Kl 14:00 Premieutdeling sprint og langdistanse	Kl 13:00 Premieutdeling mellomdistanse

Direkteklasser starter fra første start i Sommerløpet. N-åpen kan starte ½ time før start i Sommerløpet.



## Sprintdistanse fredag 18. august

Sprinten i årets Veteranmesterskap og Sommerløp i Rauland går i Krossen, som er sentrum av Rauland. Løpsområdet er urbant, men med mye skogsterreng mellom og i utkanten av de urbane områdene. Løperne vil løpe ca.:

- 30-60% på asfalt eller annen fast, jevn bunn
- 20-40% på åpne områder (gult) og god sti med myk, jevn bunn
- 20-40% i skog, myr, halvåpne områder og småstier med myk og til dels noe ujevn bunn.

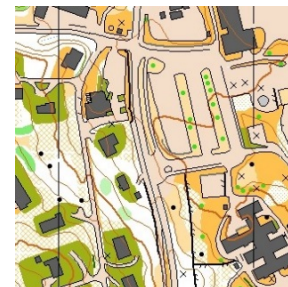
Estimert raskeste løpstid er ca 12-15 minutter i alle løyper.

De urbane delene er villaer/bygninger samt sykehjem, barnehage og næringsbygg. Tilvekst av gress og busker har vært stor denne sommeren, og løpbarheten er blitt redusert enkelte steder. Kartet er blitt oppjustert rett før løypene ble trykket. Lange bukser og o-sko med knotter anbefales; **alle typer sko med metallpigger eller dobber er forbudt.**

Løypene går til dels tett inntil hager, og noen grenser mot hagegrønt er markert med sperrebånd. Det er også lagt inn kunstige sperringer enkelte steder for å gjøre løypene mer interessante og utfordrende. Det er for o-sporten generelle renomme og vårt forhold til beboerne i Krossen svært viktig at alle forbudte områder i terrenget overholdes. **Les kartet nøye og unngå å komme inn i forbudte områder!**

Fair play gjelder, det er absolutt forbudt å bruke kart på arena eller bevege seg inn i løpsområdet, eller snakke med innkomne løpere (uansett klasse) for å skaffe seg informasjon om løypa før start! Mange løpere vil (avhengig av veivalg) passere nær arena i midten eller slutten av sine løp. Alle løpere oppfordres derfor til å holde seg sentralt og nord på arena i stedet for på parkeringsplass og helt sør på arena etter kl 17:15.

Alle løperne passer fylkesveien underveis, og denne veien er åpen for vanlig trafikk under løpet. Passeringspunktet er bemannet, men løperne er selv ansvarlige for sin sikkerhet. Sjekk trafikken før du passerer! **Deltagere i Veteranmesterskapet som skal følge løpere rundt N-åpen, skal gjøre dette etter eget løp.**



Sprint: Krossen

Kart i målestokk 1:4.000 med ekvidistanse 2 m.  
Revidert i 2017.

### Forbudte områder / ikke-passerbare detaljer

En del karttegn er ifølge sprintnormen forbudt å passere. Dette gjelder selv om det skulle være fysisk mulig å passere. Overtredelse vil medføre diskvalifisering. Det er løpers ansvar å kjenne sprintnormen (ISSOM 2007).

Eksempler på symboler som er ulovlig å passere:

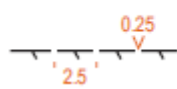
	528.1 Privat område (hage, bed)
	714 Midlertidig anleggsområde/ stengt område (uteservering og anleggsområde)
	521.1 Upasserbar vegg (mur eller tre-vegg)
	524 Upasserbart gjerde
	201 Upasserbart stup
	421 Upasserbar vegetasjon (hekk)

## Langdistanse lørdag 19. august

Terrenget på langdistansen er myrlendt med god løpbarhet og sikt. Myrene er faste og relativt lettløpte.

Kartet er i målestokk 1:10.000 for klassene til og med D/H 45, 1:7.500 for klassene fra D/H 50, 1:5.000 for klasser fra D70/H80 og oppover. Ekvidistanse 5 m. Kartet er utgitt til JWOC 2015, med det er gjort enkelte korrigeringer i 2017.

Det er noen gamle sauegjerder i terrenget. Disse er inntegnet på kartet med symbolet "ruined fence" dvs. brutt gjerdesymbol. Stolpene er godt synlig i terrenget, men de fleste steder har nettingen falt ned og ligger delvis overdekt av mose og lyng. Vi har forsøkt å markere nettingen med røde/hvite bånd der det er naturlig å passere, men vær observant ved passering av disse gjerdene.



523 Ruined fence  
A ruined fence may be shown with a dashed line.  
Colour: black.



Eksempel på gammelt sauegjerde

Mål er ca 1.3km fra arena for Veteranmesterskapet samt de lengste løypene i Sommerløpet (løype 1-5). Der skjer målstempling og tiden stoppes, **men alle må lese av sin brikke i målteltet straks de ankommer arena.** Følg merking tilbake til arena og fortsett i egen korridor inn til avlesning før du går til ditt klubbtekt/sitteplass. **Løpere som glemmer å lese av sin brikke på arena vil ikke få resultat.** Man passerer mål på vei til start slik at man kan legge igjen tøy der som man tar med seg tilbake når man kommer i mål. Løyper fra 3.0 km og kortere i Sommerløpet har mål på arena.



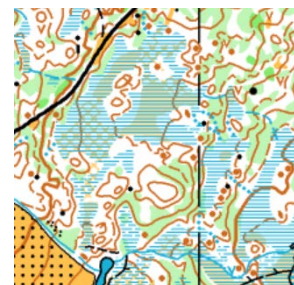
Langdistanse: Austbø

## Mellomdistanse søndag 20. august

Terrenget på mellomdistansen består vekselvis av skog og myrer med god løpbarhet. Terrenget ble ikke benyttet i 2015 hverken til JWOC eller Sørlandsgaloppen. Skogen består hovedsakelig av en blanding av barskog (furu/gran) og løvskog (bjørk). Noen få steder og da i enkelte skråler kan det være noe stein i grunnen. Det er både åpne og skogbevokste myrer.

Terrenget deles av en flomelv, Liåi. Løpere skal passere elva på anvist sted, en klopp over elva. Vis hensyn ved passering av kloppa. Like etter start vil noen av løypene komme i befatning med et gårdstun. Det er tillatt å benytte vegen gjennom tunet, men ikke på de «hagegrønne» områdene.

Kart i målestokk 1:7500 og 1:5000 for klassene fra D70/H80 og oppover. Ekvidistanse 5 m. Revidert i 2017.



Mellomdistanse: Bjåli

## Start

Avstand til start	Fredag	Lørdag	Søndag
Veteranmesterskapet	400 m / 5 min	Start 1: 1500 m / 20 min	600 m / 10 min
Sommerløpet	400 m / 5 min	Start 1: 1500 m / 20 min Start 2: 500 m / 5-10 min	600 m / 10 min

Det er merket med røde og hvite bånd til start.

Startprosedyre: Det er ikke opprop ved start, så løperne må passe sin egen starttid og gå fram når klokken viser rett starttid for kontroll av navn og brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser to minutter før start i alle klasser. Kart tas i startøyeblikket. Det benyttes kart med vannfast papir. For Sommerløpet får løpere opp til 12 år, samt klasse D/H13-16 N og D/H17 N utdelt kart i lagsposen. Det er løperens ansvar å ta kart med riktig løype. Det er startpost alle dager.

**Alle løpere i Veteranmesterskapet skal benytte startnummer. Disse ligger på start og løperne må selv finne rett startnummer** og feste dette på løpsblusen før start. Sikkerhetsnåler finnes på start. Det er nytt startnummer hver dag. Husk å beregne tid på start til dette.

Følgende klasser starter fra start 2 lørdagen (langdistanse):

D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B, D13-16C, H13-16C, D17C, H17C, D13-16N, H13-16N, D17N, H17N, D-10, H-10, D11-12, H11-12, N-åpen, D11-12N, H11-12N

## Poster og stempling

Det er stedvis tett med poster. Husk å sjekke koder! Det benyttes Emit stempelingssystem. Leiebrikker deles ut i lagsposen. Leiebrikker som ikke leveres tilbake må erstattes med kr. 600,- pr. brikke. NB! Brikkeendringer i forhold til startlisten må meldes inn på løpskontoret **før** start.

## Mål

Løperen er i mål når det stemples på målenheten på målstreken. Løpere som bryter skal fortrinnsvis løpe inn til mål som normalt for registrering av brikke. Hvis dette ikke gjøres, må løperen henvende seg i mål for avlesning av brikke og registrering av brutt løp.

**NB! For langdistansen lørdag er mål et stykke unna arena** (gjelder ikke klasser på start 2). Løperne stempler på målbukk som vanlig, men må bevege seg videre tilbake til arena for avlesning av brikke. Følg merking til start tilbake til arena, men rett før arena må alle følge merket korridor inn til brikkeavlesning **FØR** de går ut på arenaen. Det er løpernes ansvar å sørge for å få avlest brikken på arena.

Løperne beholder sitt løpskart etter målplassering. For å sikre sportslige like forhold, henstilles det til at løpere som er kommet i mål ikke viser løpskartet til løpere som ikke har startet. Brikkeavlesning i mål stenger 1 time (fredag), 2 timer (lørdag), 1 ½ time (søndag) etter siste start.

## Væske

Ved varmt vær vil det være væske på start lørdag og ved svært varmt vær vil det også være væskestasjoner ute i terrenget lørdag. Det er væske på arena alle dager (saft og vann).

## Toaletter og garderober

Toaletter og garderober i Raulandshallen alle dager. Forbudt med o-sko!  
Lørdag er det også enkle toaletter ved start 1.



## Premiering

Alle løpene er individuelle konkurranser med egen premiering. Premieutdeling for sprint og langdistanse på arena etter løpet på lørdag. Premieutdeling for mellomdistansen skjer umiddelbart etter løpets avslutning søndag.

Premiering Veteranmesterskapet: 1/6 premiering, inntil 6 premier per klasse.

Premiering Sommerløpet: Opp til 12 år: Premie til alle. 13-16 år: 1/3 premiering. Fra 17 år: Premie til vinner.

Premier til **Veteranmesterskapet** er levert av Glassblåseriet og LEGA Gardsysteri.



**Glassblåseriet** ligger på Stathelle rett sør for Porsgrunn. Alle glass er blåst av glasskunstner Anne-Mari Syre og formet på frihånd. Glasshytta er åpen hver torsdag og når hun jobber, og alle er velkommen til å stikke innom. Se [www.glassblaaseriet.no](http://www.glassblaaseriet.no).

**LEGA Gardsysteri** ligger i Raundalen i Øyfjell kort vei fra Rauland. Fjellost fra LEGA er en ekte geitost produsert av fersk geitemelk etter gammel oppskrift og tradisjon. Osten er kjent for den lyse fargen og milde smaken. LEGA produserer også andre ostetyper.

[www.lega.no](http://www.lega.no)



**Sommerløpet** har premier fra bl.a. LEGA Gardsysteri, Rauland Fjellsport og Sparebank1 Telemark.

**Rauland fjellsport** fører et bredt utvalg av utstyr og tøy til fritid og fjellaktiviteter.  
Åpningstider fredag og lørdag 9-17!

**Som samarbeidspartner tilbyr Rauland Fjellsport 30% rabatt på en valgfri vare ved framvisning av startnr. Dette gjelder ikke på allerede nedpriset varer.**

Rauland fjellsport finner du rett borti gata i Krossen, over SPAR Rauland.



## Klasser og løypelengder – Veteranmesterskapet

Alle løyper er A-nivå. Beregnet vinnertid i alle klasser er:

Sprint fredag	ca. 15 min.
Langdistanse lørdag	ca. 45 min.
Mellomdistanse søndag	ca. 30 min.

Klasse	Fredag 18.8.	Lørdag 19.8.	Søndag 20.8.
D35	2,1 km	5,0 km	4,1 km
D40	2,1 km	5,0 km	4,1 km
D45	2,1 km	4,8 km	3,8 km
D50	1,8 km	4,7 km	3,5 km
D55	1,8 km	4,2 km	3,1 km
D60	1,7 km	3,9 km	2,9 km
D65	1,7 km	3,6 km	2,6 km
D70	1,4 km	2,9 km	2,2 km
D75	1,4 km	2,7 km	1,9 km
D80	1,3 km	2,0 km	1,8 km
D85	1,3 km	2,0 km	1,8 km
D90	1,3 km	2,0 km	1,8 km
H35	2,8 km	6,5 km	4,6 km
H40	2,8 km	6,5 km	4,6 km
H45	2,5 km	6,0 km	4,4 km
H50	2,1 km	5,7 km	4,2 km
H55	2,1 km	5,7 km	4,2 km
H60	2,1 km	4,7 km	3,5 km
H65	1,8 km	4,5 km	3,2 km
H70	1,7 km	4,2 km	3,1 km
H75	1,7 km	3,6 km	2,6 km
H80	1,4 km	2,9 km	2,2 km
H85	1,4 km	2,7 km	1,9 km
H90	1,3 km	2,0 km	1,8 km

## Klasser og løypelengder – Sommerløpet

Fredag 18.8.	Sprint
H17, H15-16	2,8 km
D17, D15-16	2,1 km
D13-14, H13-14	2,1 km
D11-12, H11-12	1,7 km
N-åpen	1,3 km

Lørdag 19.8. og søndag 20.8.	Lang (19.8.)	Mellom (20.8.)
H17	6,5 km	4,6 km
D17	5,0 km	4,1 km
H15-16	5,0 km	4,1 km
D15-16	4,8 km	3,8 km
D17B, H17B	3,8 km	2,9 km
D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B	3,0 km	2,8 km
D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	2,9 km	2,4 km
D13-16N, H13-16N, D17N, H17N	2,4 km	2,2 km
D-10, H-10, D11-12, H11-12	2,2 km	1,8 km
N-åpen, D11-12N, H11-12N	1,7 km	1,5 km

## Direkteløyper

Etter onsdag 16. august kl 23:59 er det ikke mulig å melde seg på i ordinære klasser. Det er tilbud om direkteløyper på arena alle dager (A, B og C-nivå samt N-åpen). Start fra kl 18:30 (fredag), kl 12:30 (lørdag) og 11:30 (søndag) og frem til siste tidsstart i Sommerløpet. Påmelding i direkteløyper på løpskontoret. Deltakelse faktureres til klubben i etterkant (norske klubber). Arrangør har noen brikker tilgjengelig for utlån (kr 30). Direkteløypene starter fra samme start som Sommerløpet. Lørdag starter direkte A og B fra start 1 mens direkte C og N-åpen starter fra start 2.

Direkteløyper	Fredag	Lørdag	Søndag
Direkte A	2,1 km	5,0 km	4,1 km
Direkte B	2,1 km	3,8 km	2,9 km
Direkte C	1,7 km	2,9 km	2,4 km
N-åpen	1,3 km	1,7 km	1,5 km

## Sanitet

Tokke Røde Kors er på arena alle dager.

## Småttroll og barneparkering

Småttroll tilbys lørdag og søndag. Organiseres fra løpskontoret, pris kr 30.

Enkel barneparkering på arena. **NB!** Må bestilles i forkant via løpsleder. Henvendelse på løpskontoret.

## Lagsposer

Følgende deles ut i lagsposen:

- Startliste for klubbens løpere (alle dager)
- Leiebrikker for fredag, lørdag og søndag
- Kart for N-åpen, D/H -10, D/H 11-12, D/H 11-12N, D/H 13-16 N, og D/H 17 N (hver dag)

Av miljøhensyn ligger det ikke PM i lagsposen. Dette er tilgjengelig på Eventor i forkant og er også slått opp på arena. PM kan også hentes på løpskontoret for de som ønsker det (1 eksemplar per klubb).

**NB!** Lørdag og søndag er det kun klubber med løpere i klassene N-klasser og klasser opp til 12 år som får lagspose samt klubber som ikke har deltakere fredag.

## Salg

Det er salg av kaker, vafler, kaffe, mineralvann, frukt, pølser og kioskvarer. Enklest med kontanter, men vi tilbyr også mCash. Det er minibank v/SPAR-butikken i kort avstand fra arena.

## Løpsledelse

Løpsleder: Dag Ausen, mobil 930 59 316

Løypeleggere: Knut Mathisen, Thore Kornmo, Dagfinn Torpe

Teknisk delegert: Nils Albert Aamand, IL Dyra Vaa

Jury: Grete Borge Hovi, Skien OK, Arve Glittum, OK Skeidi, Arne Håkon Jørgensen, Sandefjord

**Velkommen til Veteranmesterskap og sommerløp i fjellbygda Rauland ved foten av Hardangervidda. Gode kart og flott terreng venter!**

