

PM

HØYDEPUNKTET, søndag 6. mai 2018

**Mellomdistanseløp*, TRIMTEX-cup og uttaksløp til unionsmatch
for D/H 13-14 og 15-16 (*langdistanse for Trimtex-klasser)**

Arena

Arena er på Løvenstad barneskole (Rælingen kommune).

Arena er på asfalt og lett tilgjengelig for barnevogner. Pga. asfaltdekke er det ikke egnet for lagstelt.

Parkering

Det oppfordres til samkjøring og kollektiv transport (det er mange påmeldte og begrenset antall p-plasser). For biler er det merket fra RV 159, Bårlikrysset. Det er inntil 20 minutter å gå fra parkering til samlingsplass, beregn god tid! Merket med oransje/hvite bånd til samlingsplass.

Kollektiv transport: Buss 110 (fra Lillestrøm), buss 300 fra Oslo. Stoppested Løvenstadvegen.

Kart

Rælingsåsen. Målestokk 1:10 000 og 1:7 500, ekvidistanse 5 m, utgitt 2018. Kart fås i laminerte plastposer. Løyper er lasterprintet.

Terrenget er et mye brukt turområde med mange stier, og også enkelte mindre stier som ikke står på kartet. Noen mindre stier kan være vanskelig å følge.

Terreng

Middels til sterkt kupert terreng med omfattende stisystem. Det er noe snø enkelte steder. Etter vinteren er det noen nedfallstrær og toppbrekk som kan påvirke løpbarheten og ikke kommer fram av kartet. For de lengre løypene er det en del krevende skrålorientering med varierende løpbarhet. Mot siste post kommer løperne ut på bilvei. Det vil stå vakt her, men løperne må også vise hensyn til trafikk.

Påmelding

Etteranmeldingsfrist fredag 4. mai. Deretter påmelding i direkteløyper og i klasser tom. 12 år på e-post til løpsleder (lørdag 5. mai) eller under arrangementet så lenge vi har nok kart.

Leiebrikker

Det er et begrenset antall leiebrikker til utlån i sekretariatet. Leie kr 30,- per brikke.

Leiebrikker må leveres tilbake til sekretariatet. Ved manglende innlevering belastes løperens klubb med full kostpris på ny brikke.

Lagsposer

Lagsposer utleveres på løpskontoret. Lagsposene inneholder PM, klubbstartliste og kart til løpere i N-klasser, DH-10 og DH 11-12.

Ledsagerkart for N-åpen kan fås på forespørsel i sekretariatet.

Sjekk brikkenummeret ditt i startlista og foreta eventuelle endringer på løpskontoret.

Start

Første ordinære start kl 11.00.

Alle N-klasser og direkteløyper har valgfri starttid mellom kl 10.00-12.00.

15 minutter å gå til start (950 meter). Merket til start med rød/hvite bånd.

Direkteklasser får kart på start.

Stempling med Emit brikker. Backup-lapper finnes ved start. Oppropstid 3 min før start. Løs postbeskrivelse fås 2 minutter før start. Postbeskrivelsene er gitt med IOF-symboler for alle løyper. Kart fås i startøyeblikket. Nulling av brikke i startøyeblikket. Avstand til startpost er 50 meter.

Innsamling av kart etter målgang

Kartene samles ikke inn etter målgang. Vi oppfordrer til fair-play. Det betyr at løpere som ikke får kart i lagsposen ikke ser på løpskartet før de starter eget løp.

Livelox

GPS-spor kan lastes opp til Livelox etter løpet.

Småttroll

På arena fra kl 10.00. Kr 30,- kontant eller VIPPS (14151).

Barneparkering

Fra kl 10 for barn over 2 år, på arena, gratis.

Vask

Våtklut

Toalett

Innendørs på arena. Piggskoforbud! Ikke toalett ved start.

Førstehjelp

På arena

Salg

Salg av kaffe, brus, kaker/vafler, pølser og hamburgere på arena. Betaling med VIPPS 14151 eller med kort/betalingsterminal.

Premiering

Premier til alle i N-åpen og alle klasser til og med 12 år. Premiene i disse klassene deles ut ved målgang.

1/3 premiering i D/H13-16 og 1/8 i D/H 17-. I øvrige klasser premieres klassevinner. Vinner i D/H 15-16 får gavekort på Skogstad Sport (Metrosenteret) til en verdi av 500 kr.

Premieutdeling for klasser i aldersgruppene 13-39 år gjøres fortløpende når klassene er klare, dette annonseres av speaker. Premier til klassevinner i DH 40- kan hentes ved premiebordet når klassen er klar.

Klasser og løypelengder

Løype #	Nivå	Lengde (km)	Klasser	Målestokk
1	N	1,6	N-Åpen, D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17-N	1:7 500
2	C	2,0	D/H-10, D/H11-12	1:7 500
3	C	2,2	D/H13-16C, D/H17-C, Direkte C	1:7 500
4	B	2,6	D/H15-16B, D/H17-B, Direkte B	1:7 500
5	A	2,0	D60, D 65, D70, D75, D80, H70, H75, H80	1:7 500
6	A	3,1	D50, D55, H60, H65, Direkte AK	1:7 500
7	A	3,4	H50, H55	1:7 500
8	A	4,0	D40, D45, Direkte AL	1:7 500
9	A	4,1	D17-, H40, H45	1:7 500
10	A	4,5	H17-	1:10 000
11	B	3,2	D/H 13-14*	1:10 000
12	A	4,4	D15-16*	1:10 000
13	A	5,0	H15-16*	1:10 000

Opplysninger for Trimtex-cup klasser:

Løpet er det 1.løpet i Trimtex-cup for D/H13-14 og D/H15-16 i 2018. Løperne i Trimtex-cup skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start.

Veivalgsstrek: D13-14: Strekk 1-2
H13-14: Strekk 1-2
D15-16: Strekk 2-3
H15-16: Strekk 4-5

Strekket fra sistepost til mål er spurtstrek for alle klasser.

Alle klasser har meldepost ca 1,5 km før mål og speaker vil ha spesielt fokus på Trimtex-cup-klassene.

Stolpejakt:

Øyvind Sand, ordfører i Rælingen åpner Stolpejakten i Rælingen kl 10.30.

Naboer og barn på skolen er invitert til å delta og til å løpe nybegynnerløypa.

Hovedfunksjoner

Løpsleder: Heidi Vogt

Løypelegger: Tore Sagvolden

Teknisk delegert: Tor Strand, Raumar

Velkommen til årets Høydepunkt!