

Heming Orientering inviterer til

Hemingsprinten med finale i Trimtex-cup

søndag 16. september 2018

For ungdommene 13 – 16 år er konkurranseformatet "knockout sprint".

For yngre klasser er det vanlig sprintløp.

På O-tinget i mars ble det enstemmig vedtatt å innføre en ny NM-øvelse i sprint fra 2019; NM i utslagssprint («knockout sprint»). Dette er en relativt ny øvelse som ungdomsløperne bør få erfaring med!



Arena:	Skøyen skole
Parkering:	Offentlig kommunikasjon anbefales sterkt. Antagelig mulighet for parkering på nærliggende Smestad skole og langs veier i området
Off. kommunikasjon:	T-banen linje 2 eller 3 til Borgen stasjon. 700 m. Merket fra stasjonen til arena. Også gangavstand (1,1 – 1,5 km) til arena fra Ring 3/Smestadkrysset (buss), Majorstua stasjon (T-bane og buss) og Skøyen stasjon (buss, tog), men ikke merket.
Kart:	Frognerparken (1: 5000, ajourført 2018). Ekvidistanse 2 m.
Terreng:	Dels lettløpt med plener og parkpreg, dels asfalt i blokk- og næringsområder. Noen små innslag av tett blandingsskog med undervegetasjon.
Stempling:	Emit TouchFree (EmiTag) Løpere uten egen EmiTag vil bli tildelt leiebrikke av arrangør (leie kr 30,-).

Løyper/klasser:

Trimtex-cup:

Kvalifisering, semifinal og finale

- D/H 13-14
- D/H 15-16

Løypelengder ca 1,8-2,0 km, vinnertid 8-10 min.

Aldersklasser: Publikumsklasser:

- N-åpen (Fri start)
- D/H 10
- D/H 11-12
- D/H 17
- D/H 50

Løypelengder ca 1,8-2,0 km, samme løyper som kvalifisering og semifinal i Trimtex-cup

Starttider:

Foreløpig tidsskjema (Forbehold om justeringer):

- 10:00 Kvalifisering Trimtex-cup klasser
- 10:45 Start øvrige klasser
- 11:30 Semifinaler Trimtex-cup klasser
- 14:00 Finaler Trimtex-cup klasser

Opplegg, Trimtex-cup: Kvalifisering: Individuell start

Semifinaler: Arrangeres som fellesstart i puljer. For D/H15-16 blir det med «runners choice» (man får 30 sek før start til å velge gafling). For D/H13-14 blir det sommerfuglgafling.

De 30 beste i hver klasse går til semifinale. Resterende løpere plasseres i en "semifinale D" som avgjør plasseringene fra 31 og utover.

Finaler: 10 løpere i hver finale – arrangeres som fellesstart. Også dette med «runners choice» for D/H15-16 og sommerfuglgafling for D/H13-14.

Junior/senior/veteran: For i D/H 17 og D/H 50 settes det opp finaleheat basert på tidene i prologen. De 10 beste løper finale A, de neste finale B osv.

Påmelding:

Elektronisk påmelding i [Eventor](#).

Påmeldingsfrist er mandag 10. september kl. 23:59.

Elektronisk etteranmelding på samme sted innen fredag 14. september kl 23:59. Ingen etteranmelding på arena (unntatt N-åpen).

Startkontingent:	Kr. 80 for deltakere opp til og med 16 år og i N-åpen. Kr. 160 for løpere fra 17 år og oppover. Etteranmeldingsgebyr på 50 % i klasser D/H 17 og eldre		
Premiering:	Etter NOFs regler		
Vask:	Våtklut		
Småttroll/barnepass:	Gratis barnepass. Eget småttrollopplagg med påmelding på arena.		
Nøkkelpersoner:	Løpsleder:	Christian Reusch, tlf. 975 02 247	
	Løypelegger:	Ulrik Astrup Arnesen	
	TD:	Trond Rønneberg, Asker SK	

Velkommen til fartsfylt moro!