

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. Mulighet for parkering langs veier i området er sterkt begrenset (beboerparkering/sperret område). Det er mulig å parkere ved Frognerbadet og gå i ytterkant av Frognerparken til Skøyen skole. De få p-plassene ved Skøyen skole er forbeholdt arrangøren.
- Off. kommunikasjon: T-banen linje 2 eller 3 til Borgen stasjon. 700 m. (Se kartutsnittet som viser vei til arena og forbudt område). 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).
- Kart: Frognerparken (1: 5000, ajourført 2018). Ekvidistanse 2 m. Hele Frognerparken er sperret område for løpere. Det er likevel tillatt å benytte adkomst som vist på vedlagte kart.
- Terreng: Dels lettløpt med plener og parkpreg, dels asfalt i blokk- og næringsområder. Noen små innslag av tett blandingsskog med

undervegetasjon. Sko med metallpigger bør ikke brukes (vil lage store sår i vegetasjonen og er helt unødvendig i dette terrenget).

Stempling: Emit TouchFree (EmiTag)
Løpere uten egen EmiTag vil bli tildelt leiebrikke av arrangør (leie kr 30,-).
Leiebrikke hentes i sekretariatet.

Løyper/klasser: **Trimtex-cup:**
Prolog, semifinaler og finale

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

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

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 semifinaler i Trimtex-cup. ½ minuts startintervall.

Starttider: Foreløpig tidsskjema (Forbehold om justeringer):
10:00 – 11.15 Prolog alle klasser
10:00 Første startmulighet i N-åpen (fri starttid)
11.30 – 12.30 Semifinaler Trimtex cup-klasser
13.00 – 13.30 Finale D/H17 og D/H50
14.00 – 14.30 Finale *Trimtex-cup* klasser

Opplegg, Trimtex-cup: *Kvalifisering / prolog:* Individuell start

Semifinaler: Arrangeres som fellesstart i puljer/heat.

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

Oppsett av semifinaler: Resultatene i prologen styrer innplassering i semifinale. Løper nr. 1 – 3 plasseres i hvert sitt heat. Løper nr. 4 plasseres i samme heat som nr. 3, nr. 5 i samme heat som nr. 2 og nr. 6 i samme heat som nr. 1 osv. i en "s-form".

Finaler: 10 løpere i hver finale – arrangeres som fellesstart. De 3 beste fra hver semifinale og den løperen som har best tid ("lucky loser"). Også finalen er 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.

Yngre løpere: D/H10 D/H11-12 og N-åpen løper bare en gang (dvs. ingen semifinaler eller finaler i disse klassene).

Startnummer Løpere i Trimtex-cup skal bruke startnummer. Startnummer er tilgjengelig ved start for prologen. SAMME STARTNUMMER skal brukes i prolog, semifinale og finale.

Trimtex-trøyer Ledertrøyer/klatretrøyer/spurttrøyer for Trimtex cup vil bli annonsert av speaker og deles ut i sekretariatet ca. kl. 9.30. Følgende skal ha trøyer:

Gul leder
D13-14: Marie Kravdal
D15-16: Pia Young Vik
H13-14: Christian Fredrik Borg
H15-16: Kornelius Kriszat-Løvfald

Polkadot(klatre/veivalg) D13-14: Mille Baastad Berg
D15-16: Alva Marika Niklasson
H13-14: Sigurd Rødnes
H15-16: Cornelius Bjørk
(korrigert)

Grønn (spurt)
Jenter: Nora Christina Hansen
Gutter: Vebjørn Blom-Hagen

Startprosedyre

Prolog: Opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start. Kartet fås i startøyeblikket.

Løpere i D/H10 og D/H11-12 får kartet 3 minutter før start. Foresatte som ikke skal løpe selv, kan være med inn i startbåsene for å diskutere kartet med barna.

N-åpen henter kart i sekretariatet før de går til start.

Semifinaler og finaler: Heatene slås opp på arena og vil bli annonsert av speaker ca. 5 – 10 minutter før start.

Oppmøte 3 minutter før heatets starttid for brikkekontroll. Kartet fås i startøyeblikket.

Løpere som ikke møter opp til start i tide, får ikke starte og vil bli plassert sist i heatet.

Løpere som ikke går videre til finale vil bli rangert fra 11 – 30 etter plassering og anvendt tid i semifinalen (se mer utførlig beskrivelse nederst i PM)

"Runners choice" D/H15-16, D/H17 og D/H50 vil ha "runners choice i semifinalen og finalen. 1 - 2 minutter før start vil løperne få se et utsnitt av kartet som viser en del av tre forskjellige løyper. Løperne får se utsnittet i 30 sekunder og velger deretter hvilke gafling de vil ha. Løypevalget skal ikke meddeles til andre løpere i heatet.

For D/H13-14 blir det sommerfuglgafling i semifinalen og finalen.

Startpost: Startpost etter ca. 80 meter i alle løyper.

Mål: Plassering i heatet avgjøres av måldommer ved mållinjen. Avgjørende er når brystkassen krysser mållinjen. Måldommers avgjørelse kan ikke påklages. Tidtagning stopper ved stempling på målpost, som er umiddelbart etter mållinjen. Husk likevel å få stemplet på målposten uten nøling! *Tiden avgjør hvem som går til finale som "lucky loser" og endelig rangering blant dem som ikke går videre til finale.*

Kontroll av løype i mål: Kartet man har løpt med skal kunne vises ved avlesning av brikke. Løper som ikke har løpt den løypa som fremgår av kartet vil bli diskvalifisert. Det er løperens ansvar å løpe den løypa de har valgt (runners choice) eller fått tildelt (sommerfuglgafling) og ha med kartet til brikkeavlesning. Manglende kart ved brikkeavlesning vil kunne føre til diskvalifisering.

Klager: Eventuelle klager må inngis til sekretariatet umiddelbart etter målgang. Klager som fremsettes for sent vil bli avvist. Klager avgjøres av et referee-team som består av løpsleder, TD og Hans Olav Hygen fra AOOK.

Premieutdeling Etter NOFs regler

D/H10 og D/H11-12: Premier hentes ved premiebord så snart speaker annonser at resultatlisten er klar. Premie til alle.

- N-åpen: Premier hentes ved premiebord så snart løperne er i mål. Premier til alle.
- D/H17 og D/H50: Premie til klassevinnere.
- Trimtex-cupklasser: Premieutdeling for løpet blir så snart som mulig etter løpet.
Premie til de tre første i hver av Trimtex-klassene er gitt av HomeNet.



Premieutdeling for Trimtex-cup sammenlagt holdes så snart totalresultatene er klare. Her er premie som følger

1. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 1500,-
2. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 1000,-
3. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 700,-
4. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 500,-
5. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 300,-

- Påmelding: Etteranmelding på arena kun i klasse N-åpen. Startkontingent kr. 80.
- Vask: Våtklut
- Småttroll/barnepass: Gratis barnepass. Eget småttrollopplegg 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!

Oppsett av semifinaler og finale

Semifinaler

De tretti beste i hver av Trimtex cup-klassene går til semifinale. Det arrangeres tre semifinaler med 10 deltakere i hver.

Tidene fra prologen avgjør hvilken semifinale løperen havner i. Vinneren av prologen løper i semifinale 1, nr. 2 i semifinale 2 og nr. 3 i semifinale 3. Deretter løper nr. 4 i semifinale 3, nr. 5 i semifinale 2 og nr. 6 i semifinale 1 osv. i en "S"-form. Alle semifinaler får denne samme styrke (summert plassiffer 155 fra prologen).

Finale

De tre beste fra hver semifinale og den løperen som blir nr. 4 og har best tid, går til finale.

Plassering ved passering av målseil i finalen avgjør plasseringene 1 – 10.

Endelig resultatliste for dem som ikke går til finalen

Plassene 11 – 12 fordeles mellom de øvrige løpere som ble nr. 4 i semifinalen, basert på tid i semifinalen.

Plassene 13 – 15 fordeles mellom de løperne som ble nr. 5 i semifinalen, basert på tid i semifinalen.

Osv. for plassene 16 – 18 (plass nr. 6 i sin semifinale), 19 – 21 (plass nr. 7 i sin semifinale), 22 – 24 (plass nr. 8 i sin semifinale), 25 – 27 (plass nr. 9 i sin semifinale) og 28 – 30 (plass nr. 10 i sin semifinale).

Løpere som ikke fullfører sin semifinale/finale korrekt, blir plassert sist i heatet.

Løpere som ikke er blant de 30 beste i sin klasse, får likevel løpe et heat i tillegg ("semifinale D"), som avgjør endelig plassering fra 31 og utover. Arrangøren forbeholder seg retten til å samle løpere fra ulike klasser i samme heat for å sikre en smidig avvikling av arrangementet.

Resultatene vil like fullt settes opp klassevis. (Eks. hvis det er tre løpere i D13/14 og fire løpere i D15/16 som ikke går til semifinale 1 – 3, vil disse 7 kunne samles opp til å starte i én felles semifinale D. For oppsett av resultatene vil det være rekkefølgen i mål blant løperne i samme klasse som er avgjørende.)