



# PM

## Vestfold 2-dagers – søndag 31. mars 2019 Mellomdistanse

### Tidsskjema:

|             |                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00       | Løpskontoret åpner på arena                                                                                                                    |
| 10.00       | Frist for etteranmelding på arena                                                                                                              |
| 10.00–12.30 | Fri start for N- og C-klasser samt direkteklasser (åpne klasser)                                                                               |
| 10.30–13.00 | Småttroll (egen start og mål nær arena)                                                                                                        |
| 11.00       | Første starttid i øvrige klasser                                                                                                               |
| 12.15       | Premieutdeling vil være nokså løpende når resultatliste foreligger i de enkelte klassene. Antatt første premieutdeling er cirka klokken 12.15. |



### Frammøte og parkering

Arena er på Åros (Larvik Skytesenter) ved Helgeroa, ca. 15 minutter kjøretid fra Larvik sentrum. Atkomst fra nord: Det vil være merket fra Farriseidet (fylkesvei 302) etter avkjøring fra E18 ved Farris/Farrisbrua. Følg fylkesvei 302 (Brunlanesveien) mot Helgeroa. Atkomst fra sør/vest: Det vil være merket fra krysset Mørjevegen/Langangsvegen, ca. 700 meter sør for E18-avkjøringen ved Langangen. Følg fylkesvei 60 gjennom Tvedalen (ca. 10 km) fram til avkjøring like vest for arena. Deretter ca. 500 meter fram til Åros. Parkering like ved arena. Følg anvisning fra våre parkeringsvakter. Ingen P-avgift. Isteden oppfordrer vi til litt ekstra handling i kiosken! Husk å ta med penger eller mobiltelefon med Vipps.

### Informasjon/lagsposere og etteranmelding / påmelding i direkteklasser

PM og startlister slås opp på arena (samlingsplass). Kart til løpere i alle N-klasser og alle løpere under 13 år (løypenummer 12–15) fås i løpskontoret/sekretariatet på arena. Husk at kartet må tas med til start. Eventuelle *leiebrikker* hentes også i løpskontoret.

Det er mulig å etteranmelde seg fram til klokken 10.00 på løpsdagen, forutsatt at vi har nok kart. Etteranmelding gjøres i løpskontoret på arena. Påmelding i direkteklasser kan gjøres fram til klokken 12.00.



## Start

Starttider, se under «Tidsskjema» ovenfor. For øvrig vises det til startlistene som publiseres i Eventor (<https://eventor.orientering.no/Events/Show/10862>) senest dagen før løpet. Startlister er også slått opp på arena.

Det er merket til start sør-østover fra arena. Vi merker med «o-skjerm-merkebånd» langs kraftledning og stor sti, 550 meter med noe stigning; beregn 10 minutter å gå til startstedet. Det er ikke toaletter på start.

## Startprosedyre

Det er stille start hvilket betyr ingen opprop eller brikkekontroll. Det er den enkelte løpers ansvar å delta med riktig brikke. Dersom løperen har et annet brikkenummer enn startlisten viser, skal dette endres på løpskontor før en begir seg til start. Å løpe med feil brikkenummer kan medføre diskvalifikasjon og tilleggsgebyr.

Backuplapper er tilgjengelig ved start – selvbetjening.

«Oppropsklokke» viser løperens starttid og er således 4 minutter før reell starttid.

Startprosedyre:

-4 minutter – forstart, -3 minutter, -2 minutter – løse postbeskrivelser, -1 minutt – løperen tar opp kart, og sjekker at det er riktig kart/løype, og beveger seg til startbukkene. Kartet holdes med kartbildet mot bakken. 5 sekunder før oppsatt starttid skal løperen legge stemplingsbrikken på startenheten, og løfter deretter brikken nærmest mulig opp til oppsatt starttid.

Fra startsted er det ca. 60 meter på sti til startpost. Det er samme startpost for alle løpere.

På start er det merket egen sluse for «Fristart» og «For sent til start». Løpere som kommer for sent til tidsstart skal følge samme sluse inn som «Fristart». Disse får kart av funksjonær.

Vi minner også om at løperne i alle N-klasser, samt H-10, D-10, H11-12 og D11-12, får kartene på arena (sekretariatet) og **må** ta disse med til start.

## Løpsbrikker og brikkesjekk

Eventuelle *leiebrikker* må hentes i løpskontoret.

Vi setter opp en nullbukk med lysdiode ved resultattavlene på arena. Der kan man sjekke om løpsbrikken faktisk fungerer, før man går til start.

## Mål og maksimal løpstid

Mål er på arena. Maksimal tillatt løpstid i den enkelte klasse er 100 minutter.



## Løpsområde og terrengbeskrivelse

Løpsområdet er variert hva gjelder vegetasjon, kupering og detaljeringsgrad. Det er hovedsakelig lettløpt bunn nå tidlig på våren, men noen områder med steinbunn forekommer, særlig i første del av løypene.

## Løyper/løypelengder og klasser

| Løype | Nivå | Klasser                              | * | Målestokk | Lengde | Poster |
|-------|------|--------------------------------------|---|-----------|--------|--------|
| 1     | A    | H21, H17-20                          |   | 1:7500    | 4,9    | 20     |
| 2     | A    | H15-16, D17-20, D21, H40             |   | 1:7500    | 4,2    | 18     |
| 3     | A    | D15-16, H17-AK, H45                  |   | 1:7500    | 3,9    | 17     |
| 4     | A    | H50, H55                             |   | 1:5000    | 3,9    | 15     |
| 5     | A    | D17-AK, D40, D45, A-åpen             |   | 1:7500    | 3,6    | 14     |
| 6     | A    | D50, D55, H60, H65                   |   | 1:5000    | 3,5    | 14     |
| 7     | B    | H13-14, H15-16B, H17B, B-åpen        |   | 1:7500    | 3,2    | 16     |
| 8     | B    | D13-14, D15-16B, D17B                |   | 1:7500    | 3,0    | 13     |
| 9     | A    | D60, D65, H70, H75                   |   | 1:5000    | 3,2    | 12     |
| 10    | A    | D70, D75, H80, H85                   |   | 1:5000    | 2,9    | 12     |
| 11    | C    | D13-16C, D17C, H13-16C, H17C, C-åpen |   | 1:7500    | 2,6    | 11     |
| 12    | C    | D11-12, H11-12                       | * | 1:7500    | 2,6    | 12     |
| 13    | N    | D13-16N, D17N, H13-16N, H17N         | * | 1:7500    | 2,6    | 12     |
| 14    | N    | D11-12N, H11-12N, D-10, H-10         | * | 1:7500    | 1,9    | 9      |
| 15    | N    | N-åpen                               | * | 1:7500    | 1,4    | 7      |

\* Hent kart i løpskontoret (kart ikke på start).

## Kart

Dolviskauen, målestokk 1:5000 og 1:7500. Ekvidistanse er 5 meter. Kartet er tegnet av Helge Gisholt til Hovedløpet i 2015, oppdatert og konvertert til ISOM 2017 av Jørn Sundby i 2019. Kartet er digitaltrykket på vannfaste plastark hos Sundby Sport. Kartmålestokk for de ulike løyper – se løypetabellen. Format A3 for løypene med 1:5000, format A4 for løypene med 1:7500.

## Telt på arena

Det er plass til noen klubbtekt på arena. Underlaget er grus.

## Toaletter

Toalettvoan er plassert på eller like ved arena. Se arenaskissen.

## Vann

Vann til drikkeflasker vil være tilgjengelig på arena.



### **Småttroll**

Vi har tilbud om småttroll, en merket løype for barn, like nord for arena. Pris kroner 30. Tidsrom: 10.30–13.00. Se arenaskissen.

### **Barnepass**

Vi har tilbud om barnepass på arena, i tidsrommet 10.30–13.00. Se arenaskissen.

### **Kiosk**

Vi har kiosk med diverse varm og kald mat og drikke på arena. Vi tar kontanter og Vipps som betaling. Vipps-nummeret er **95808**. NB! Det er ikke mulig å betale med bank-/kredittkort.

### **Sportsbutikk**

Sport8 ([www.sport8.no](http://www.sport8.no)) har salg av o-utstyr og mye tilbehør på arena. De holder til innendørs. Bruk muligheten til å supplere ditt o-utstyr for ny sesong.

### **Resultater**

Foreløpige resultatlister slås opp fortløpende på arena. Offisielle resultater i alle klasser publiseres på arrangementets side i Eventor, senest søndag kveld.

### **Premiering**

Premiering vil foregå fortløpende i de enkelte klasser, når det foreligger en resultatliste for den enkelte klasse. Det vil være premie til alle i N-åpen og klassene til og med 12 år. I alle klasser mellom 13 og 16 år, er det premie til beste 1/3. I klasser for 17 år og eldre, er det premie til vinneren. I A-åpen, B-åpen og C-åpen er det premie til vinneren.

### **Førstehjelp/sanitet**

Røde Kors har egen base på arena. Se arenaskissen.

### **Foto**

Vi har egne fotografer som tar bilder under løpet. Det blir lagt ut bilder på arrangørens Flickr-konto, med lenker til både klubbens nettsider ([www.larvikok.no](http://www.larvikok.no)) og Facebook-sidene til Vestfold 2-dagers. Dersom du ønsker å reservere deg mot at vi legger ut bilder av deg, vennligst ta kontakt med løpsleder før start.

### **Treninger**

Larvik OK har flere faste orienteringsøker i Larviksdistriktet hvor man kan trene i terrenget. Ta eventuelt kontakt med Per Olav Gulbrandsen (telefon 413 00 777).

### **Løpsledelse**

|              |                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Løpsleder    | Jørgen Frøyd, telefon 916 93 598, e-post: <a href="mailto:froeyd@hotmail.com">froeyd@hotmail.com</a> |
| Løypeleggere | Jørn Sundby og Kåre Thorbjørnsen                                                                     |
| EKT          | Tom Kristensen                                                                                       |
| TD           | Ole Petter Ruud (OK Horten)                                                                          |

