SPRINTLIGA 2019
NORSK ORIENTERING

PM løp 3 og 4 – 7. mai 2019

Lillomarka OL ønsker med dette velkommen til det SprintLiga løp 3 og 4.

Adkomst og sperret terreng
Frammøte: Frammøte: Lillomarka Arena, Grorud, Oslo. Merket fra Rv4 Trondheimsveien ved avkjøring Grorud. Merk at området på Ammerud er sperret ihht. NOFs sider for terrengsperring.

Parkering
Gratis parkering på utfartsparkering Badedammen/Lillomarka Arena.

Offentlig transport
T-bane linje 4/5 Vestli, med avstigning på Grorud. Derfra 15 minutter å gå opp Bergensveien
Planlegg gjerne via: https://ruter.no/no/

Arena
Arena er nye LIllomarka Arena.
Innendørs arenahus med toaletter. Begrenset mulighet for dusjer (2 for herrer og 2 for damer).
I utgangspunktet kun enkelt salg av drikke.
Det er ca 1,5 km ned til Grorud Senter med forskjellige butikker.

Karantene, start og startprosedyrer
Sprintliga formiddag:
Første start er kl.11.00. Det er 1500 meter å gå til start/karanteneområde. Alle løpere må være sjekket inn i start/karantenen innen kl.11.00 og må varme opp i karanteneområdet.
Det vil forsøksvis være oppvarmingskart fra arena til start.

Inngang til start skjer 3 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av løse postbeskrivelser. 1 minutts startintervall.

Offentliggjøring av kart og gps etter første løp
På grunn av at Oslo City Cup-finalen går senere på kvelden ønsker vi ikke offentliggjøring av løyper på nett. Men deltakere i SprintLigaen får tilsendt e-post med kart og veivalg med mulighet for analyse av løpet direkte etter målgang for alle. Resultater og strekktider blir publisert i Eventor.

Rerun ettermiddag:
Første start er kl.16.30. Samme start og startliste. Ingen karantene. Løperne har lov å bevege seg inn i løpsområdet mellom klokken 15.00 – 16.15. Kartet beholdes etter formiddagen, og resultater/strekktider vil være tilgjengelig på nett. Nytt kart for rerun utdeles på start.

Kartet beholdes etter målgang, men det er strengt forbudt å vise kartet til deltakere i Oslo City Cup.

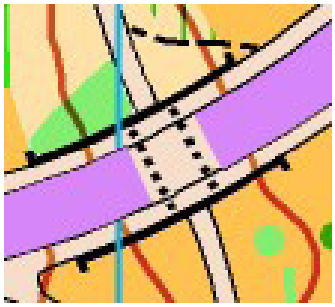
Målgang
Målgang skjer ved kryssing av mållinje. Ingen stempling på mål.

Lånebrikker skal leveres etter målgang på Rerun. Ikke leverte brikker blir fakturert løperens klubb.
Kartet beholdes etter målgang, men det er strengt forbudt å vise kartet til deltakere i Oslo City Cup.

Stempling
Vi benytter Emit Touch Free enheter til arrangementet. Det er kun stempling med EmiTag. Løpere som ikke er påmeldt med EmiTag blir tildelt av arrangøren. Disse må hentes på Løpskontoret før start.
Alle må sjekke at de har EmiTag i henhold til startlister før avgang til start.
Leie av Emitag koster 30,-.

Terreng
Løpsområdet er Ammerud. Senest benyttet på OCC i 2017 og verdenscup i 2013. Det er for det meste fast underlag med asfalt, grus og gress, men løping gjennom skog forekommer også. Vær oppmerksom på at det kan være noe trafikk i området.

Det er enkelte avsperrede områder pga byggeaktivitet og ellers.
De er markert på kartet. Respekter disse sperringene.



Løperne kommer i kontakt med **en elv som ikke får passeres utenom på broer**.

Ved passering av veier i området skal underganger benyttes der det er angitt. Løping på fortau er tillatt. Ved passering av underganger er kartet merket med en åpning i lilla skravur der undergangen ligger. Det er da **ikke lov** å krysse veien over undergangen (se kartutsnitt).



Forbudte passasjer i løpsterrenget er også **angitt med bruk av tykk svart linje samt tilliggende lilla skravur** (se kartutsnitt)

Kart
Ammerud, utgitt 2019, revidert av Kjell Rønneberg.
Målestokk 1:4000 med 2,5 m. ekvidistanse. Kart er laget i henhold til sprintnormen.
Kartet er printet på vannfast papir (Antius 800)
Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes på start.

Løyper og klasser
To konkurranseløyper. Postene ligger stedvis tett. Det er derfor viktig at du sjekker koder under løpet.

Løype 1
Herrer
Løypelengde: 2570 m
Korteste veivalg: 4000 m
Antall poster: 21
Samlet stigning: 77 m
Str. postbeskrivelse: 6x18 cm

Løype 2
Damer
Løypelengde 2370 m
Korteste veivalg: 3400 m
Antall poster: 20
Samlet stigning: 70 m
Str. postbeskrivelse: 6x18 cm

GPS-tracking
Det blir GPS-tracking fra løpet. Alle løpere skal bære GPS. GPS blir ikke synlig før kl.19.00

Resultatservice og Livelox
Vi prøver å ha enkel resultatservice på løpet. Resultater publiseres på Eventor så raskt som mulig etter løpene. Løpet er forberedt i Livelox, følg link fra Eventor.

Premiering
Premie til 3 beste løpere på begge distanser.

Løypelegger: Nicholas Oskarsson

Teknisk delegert: Jan Arild Johnsen/Niklas Profors

Løpsleder: Vidar Benjaminsen, tlf: 93 20 47 90