

PM: IvarOløpet / KM Sprint / Trimtex Cup 14.5 2019

(Oppdatert 12.05.19)

Vi ønsker alle løpere velkommen til årets IvarO løp og KM i sprintorientering for Akershus og Oslo Orienteringskrets.

Samlingsplass og adkomst:

Arenaen er på gresslette ved Kjørbo. Utendørs arena med plass til klubbtekt på gressunderlag.

Toaletter på Tyrving Klubbhus

Kiosk på samlingsplass med herlige pizzasnurrer– benytt gjerne VIPPS: 93371 – Tyrving Orientering
10 minutters gange fra Sandvika Stasjon og parkering i tilknytning til samlingsplass. Det oppfordres til samkjøring og kollektivtransport. Se oversiktsbilde nederst i PM

Start:

Første start kl. 18.00

Det er ca 5 minutter å gå til start (500 meter). Merket til start med rød/hvite bånd i retning NØ på fortauet over til Kadettangen. Merkingen følger gangveier/ fortau med fotgjengerfelt og kryssing av trafikkerte veier der en må utvise forsiktighet.

Oppvarming før løp kan skje på hele Kadettangen området, i nærheten av Tyrving klubbhus.
Merkingen til Start passerer her og er lett å følge videre til start når du er klar til å løpe!

Direkteklasser får kart på start. Alle N-klasser og direkteløyper har valgfri starttid fra kl 18.00-19.00

Det utleveres løse postbeskrivelser på Start. Opprop 3 minutter før tidsstart.

Kart og terreng:

Sandvika, målestokk: 1:4.000 – revidert 2019, kart og løyper trykkes av Benjamin Sats og Trykk.
Kartet er av vannfast papir, samme som i OCC løpene.

Sandvika sentrum er et terreng med typisk bymiljø, veier, broer, P-hus, storsenter, handlegater og torg. Løpsunderlaget er asfalt / fast dekke samt grus, og vil være ca 60 % fast dekke, ca 30 % gress/park og resten skog. For N og C løypene anslås i all hovedsak gress og park (skogssti for C-løypen)

Løpet går i hovedsak i bymiljø der det kan forventes trafikk, men løypene er lagt til de mer beskyttede delene der det forventes lite biler. Men det vil være kryssing av trafikkerte gater og trafikken er ikke regulert. I tillegg er det fotgjengere, syklistar og beboere i løpsområdet. Løpere har ansvaret for å vise hensyn. Vi har vakter og dirigerer trafikk der det er nødvendig. Sko med pigg er ikke tillatt.

Kvitteringssystem: EmiTag – touch free benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking for alle deltagere. Sjekk at brikkenummeret stemmer med startlisten. Løpere som benytter leiebrikke henter disse ut i sekretariatet.

Trimtex Cup: Startnummer og trøyer ihht regler. Hentes i sekretariatet. Det er også egne definerte klatrestrekk og sprintstrekk for klassene i Trimtex cupen. (D/H 13-14 og D/H 15-16) Disse er som følger:

H15-16: Klatrestrekk = 1-2 Sprint= 11-12, **D15-16:** Klatrestrekk = 4-5 Sprint= 11-12

D/H 13-14 : Klatrestrekk= 7-8 Sprint= 11-12

Fair-Play: Kartene samles ikke inn etter målgang. Det betyr at løpere ikke ser på løpskartet før de starter eget løp. Dette gjelder ikke N-løpere som henter kartet i sekretariatet.

Løyper og klasser:

Løype #	Klasser	Lengde	Poster	Nivå
1	H19-20*, H21*, H40,	3,05 km	19	A
2	H17-18*, D19-20*, D21*, H50, Direkte A	2,89 km	18	A
3	H15-16**, D17-18*, D40,	2,69 km	17	A
4	D15-16**, D50, H60, D60, D70, H70	2,45 km	17	A
5	D13-14**, H13-14**	2,29 km	17	B
6	D11-12, H11-12, Direkte C	1,60 km	11	C
7	N-åpen,	1,28 km	10	N

* KM Klasser. **= Trimtex Cup klasser. Løypelengder er justert til estimert vinnertid 15 – 18 minutter.

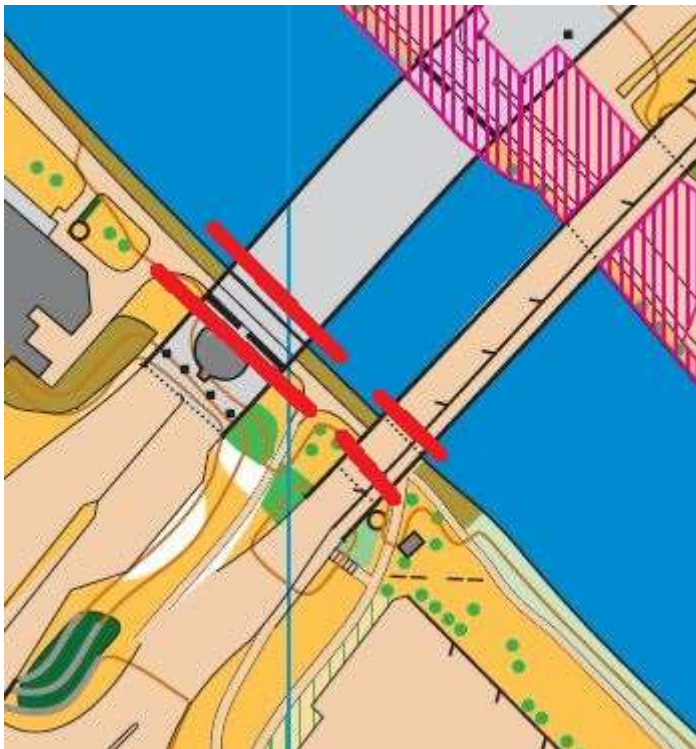
Premiering:

KM Sprint: Medaljer i KM klasser. Premier til alle inntil 12 år, 1/3 premiering i H/D 13-16, premie til vinner i H/D 40+ og 1/8 i øvrige klasser.

Forbudte områder:

Alle forbudte områder er merket tydelig på kartet med rød skravur. Dette er i all hovedsak motorveien, alle andre større veier og alle løyper er lagt utenom disse områder. Vi har i tillegg merket noen områder som forbudt å løpe på av hensyn til beboere. Ber om at dette også respekteres. Det er også merket med rød skravur. Hagegrønt og andre tegn ihht sprintnormen (som f. eks. hekker/ bed) er også selvsagt forbudt å løpe på/ krysse.

Alle løpere vil bli ledet under motorveien gjennom to underganger, dette er påbudt for alle løpere og det er tydelig merket på løpskartet. Her indikert med en enkel illustrasjon.



Inne i Kjørhoparken er en parkdam nå tappet for vann og fremstår som et gruslagt (sølete) område. Denne er forbudt å løpe på/ krysse og kartet er merket med skravur som tydelig angir dette. Løping over her medfører disk!

Det foregår fortsatt en rekke bygge og anleggsarbeider i Sandvika. Dette gjelder spesielt langs med elven på sentrumssiden og ut mot Kadettangen. Disse er også merket med rød skravur og løypene er derfor lagt utenom disse områdene i all hovedsak.

Kartutsnitt og spesielle forhold:

Løperne i alle klasser unntatt C/N løypene vil kunne komme i kontakt med P-huset inne i Sandvika sentrum. Under vises et kartutsnitt der vi ber løperne legge merke til et par trapper som kan være alternative veivalgs muligheter. P-huset vil kunne løpes gjennom på gateplan, i tillegg til at trappene fører deg opp og ut i tilknytning til videre veivalg.



Løpskartet vil se slik ut som vist ovenfor: Veien under (illustrert med prikker) er gjennomløpbar og de to røde pilene viser de to trappene som kan løpes opp/ ned. Den ene er en vindeltrapp (illustrert med bue), den andre et trappehus i P-Huset.

Etteranmelding:

Etteranmelding: Frem til mandag 14. mai klokken 23:59 via Eventor.

På løpsdagen frem til klokken 17:30 med forutsetning om nok kart.

Startkontingent:

Løpere t.o.m. 16 år: NOK 80,-

Løpere f.o.m. 17 år: NOK 160

Tillegg for etteranmelding:

Løpere 13-16 år: NOK 40,- Løpere f.o.m 17 år: NOK 80,-

Ingen tilleggsavgift for løpere t.o.m. 12 år.

Brikkeleie 40,-

Adkomst:**Organisasjon:**

Løpsleder: Trond Lund (928 57 222)

Løypelegger: Eivind Hoff

TD: Øystein Østermann