

PM - Freidigstafetten

Lørdag 18. mai 2019



Arrangør: Sportsklubben Freidig

Orienteringsavdelingen i Sportsklubben Freidig har gleden av å invitere til den tradisjonsrike Freidigstafetten. Årets stafett går fra idrettsplassen i Trolla, i nordenden av Bymarka.

ADKOMST

Merket med o-post fra riksveg 715, Bynesveien, ved avkjøring til Trolla. Parkering er på idrettsplassen i Trolla, i tilknytning til arena. Det er ikke tillatt å parkere langs bolig gatene i Trolla. Følg instruksjoner fra parkeringsvakt når du ankommer idrettsplassen, parkeringsavgift er 50 kroner.

Det er også mulig å reise kollektivt, buss 11 går fra Kongens gate (K1) til Trolla. Se www.atb.no for mer informasjon om bussruter og -tider. Trollahaugen 10 er nærmeste holdeplass, denne er rett øst for siste avkjøring inn til Trolla idrettsplass.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER ARENA

Toalettmulighet etablert på arena. Enkel kiosk med salg av kaker, kaffe, brus med mer.

LAGSPOSER

Lagsposer med startnumre fås ved henvendelse til sekretariatet. Alle stafettløpere skal bære startnummer. Sikkerhetsnåler og backuplapper fås i sekretariatet.

TERRENGET

Løpsterrenget er ganske utypisk trønderterreng med høy detaljrikdom og lite "trøndermyrer", noe som gjør det teknisk krevende. Terrenget kan stort sett betegnes som kupert. De yngste klassene vil i større grad komme i kontakt med et lysløypenett. Nærmest arena finnes det også flere apparater tilknyttet frisbeegolf som de fleste klasser vil komme kontakt med, vis hensyn i nærheten av disse. En større bekk går gjennom løpsterrenget – den er passerbar, men det finnes også broer som kan benyttes.

KART

Kartet er et utsnitt av kartbase Bymarka. Kartet er revidert de senere åra med nye hogstfelt, stier og vegetasjon. Kartkvaliteten er god. Målestokken er 1:7500 for alle klasser, dette for å bedre lesbarheten, og ekvidistanse 5 m. Kartet blir slått opp på infotavle på samlingsplass.

C- og N-løyper henges opp på arena slik at stafettløperne som skal ha disse løypene kan forberede seg før start.

START, VEKSLING OG MÅLGANG

Klasse DH 11-12 starter kl 11.10, øvrige klasser kl 11.00. Den enkelte har selv ansvar for å nullstille løperbrikken før start.

Både stafettløpere og løpere i individuelle klasser starter på arena og følger merkebånd til startpost når starten har gått. Klassene H/D 15 har passering gjennom arena, husk å stemple på passeringspost og følg merket trasé gjennom arena. Alle løpere må følge merket trasé både fra start til startpost, og fra siste post til mål. Det er ikke stemping på startpost, men alle løpere skal løpe innom denne.

Når løpere kommer inn til veksling skal innkommende løper stemple på målbukk, og deretter hente neste løpers kart fra kartopphenget. Vekslingen skjer ved at innkommende løper overrekker kartet til utgående løper. Alle løpere oppfordres til å sjekke at startnummeret på kartet man mottar stemmer overens med lagets startnummer. Det vil være to meldeposter, som forvarsel for runding og for veksling/mål.

I klasse DH11-12 må lag som dobler eller tripler på 2. etappe ta kart til ekstraløperne fra kasse i vekslingsfeltet, kun ett kart er hengt opp.

Ved målgang stempler sisteetappeløpere og individuelle løpere på målbukk. Ved spurtoppgjør er det første løper over mållinjen som avgjør innbyrdes plassering.

LØYPER OG KLASSER

Klasse	Løypelengde (nivå)	Starttid
DH 11-12*	1,8-1,9-1,8 (C-N-C)	Kl. 11:10
DH 13-16**	2,1-1,8-2,1 (B-C-B)	Kl. 11:00
D 15	4,0-4,0-4,0 (A)	Kl. 11:00
D 135	3,3-3,3-3,3 (A)	Kl. 11:00
D 175	2,0-2,0-2,0 (A)	Kl. 11:00
H 15	5,8-5,8-5,8 (A)	Kl. 11:00
H 135	4,2-4,2-4,2 (A)	Kl. 11:00
H 175	2,5-2,5-2,5 (A)	Kl. 11:00

Individuelle klasser og direkteløyper, start mellom 10.30 og 12.00

D/H -10	2,0 (C)
N-Åpen	1,9 (N)
Direkte A4	4,0 (A)
Direkte A3	3,3 (A)
Direkte B	2,1 (B)
Direkte C	2,0 (C)
Småtroll	

*Det er stafett i klassen DH 11-12. Det blir anledning til å doble (eller triple) både første og andre etappe. Det betyr at løperne går ut samtidig med hvert sitt kart, og at neste etappe løper ut når førstemann av de to (eller tre) kommer i mål. Denne stafetten er ikke gaflet.

**DH 13-16: minst én løper må være D-løper eller H 13-14.

Det er adgang for mix-lag, det vil si lag med løpere fra flere klubber. Det skal ikke settes sammen med den hensikt å lage bedre lag enn det klubbene kunne greid hver for seg.

Påmelding individuelle klasser frem til torsdag 16.05 kl 23:59 på skjema <https://bit.ly/2VpHJRg>, deretter på e-post til pal.kittilsen@gmail.com eller på løpsdagen til sekretariatet.

Postbeskrivelse med IOF-symboler på løpskartene for alle klasser. N-Åpen og D/H -10 har i tillegg tekstbeskrivelse.

SMÅTROLL

Småtroll kan melde seg på ved eget sted for dette på arenaen. 20 kr for deltagelse og premie til alle.

INFO OG RESULTATER

Informasjon henges opp på arena. Resultater og mellomtider publiseres i hovedsak som [liveresultater](#) (link finnes også på Eventor). Offisielle resultater legges ut på Eventor i etterkant.

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Mona Høiås Sæther, monasat3@gmail.com

Løypeleggere: Oskar Spets Storhov og Oscar Lyngen

Påmelding/tidtaking: Pål Kittilsen, pal.kittilsen@gmail.com

Husk å nulle brikken før start og god tur i skogen!