

PM Løvsprett 10.juni 2019

Fremmøte – Veibeskrivelse – Samlingsplass

Bergsjøen – Stange Almenning. GPS koordinater: 60° 32' 35.8"N, 11° 20' 12.6"Ø

- Avkjøring nr **62** fra E6 (Vensvangen/Skaberud ved Tangen)
- 8 km fra E6, oppover lia og inn i Stange almenning.
- Bomveg etter 4 km, send «saveg bilnummer» til 2380. Kr 50,-. Anbefales utført på forhånd løpsdagen for å unngå kø oppe ved innkjøringen til almenningen.
- Merkes fra E6. **Vær obs på sau med lam i vegen!**
- Idyllisk arena ved Bergsjøen, opparbeidet friluftsområde av Espa Vel.

Parkering

- Parkering ved Bergsjøen arena, 0-1000m å gå fra parkering.
- Følg parkeringsvaktens anvisning.
- Parkering ved arena og langs vei der løpere er på vei til start, kjør forsiktig.
- Se for øvrig eget notat om trafikk for supplering.

På arena

- Informasjonstavle ved løpskontor.
Løpskontor åpner kl 09:00.
- Det er usikker mobildekning på samlingsplass, ta med kontanter!
- Småtroll åpner kl 10:00. Kr 30,- (Kontant)
- Kiosk. (Kontant, sannsynlig vanskelig med Vipps pga dekning)
- Bakken Øvre gårdsmat: Hamburger, pølser og hjemmelaget is. Kontant eller bankkort.
- Sport 8 sportsutsalgsalg.
- Toaletter i egen toalettbrakke og toalettbygg.
- Bademuligheter i Bergsjøen

Kart

- Kart og løyper printes iht. NOF-standard.
- Helt nytt kart, ferdigstilt siste uka før løpet: «Bergsjøen»
- Målestokk 1:10000 for alle klasser, unntatt:
 - H/D 60- og over (1:7500)
 - H/D 11-12 (1:7500)
 - Utvikling C (1:7500)
 - H/D 9-10 (1:7500)
 - Utvikling N (1:7500)
 - N-åpen (1:7500)
- Ekvidistanse: 5 meter.
- Ingen lagsposere – følgende klasser får kart på løpskontor:
 - H/D 11-12
 - H/D 9-10
 - N-åpen
 - Utvikling C
 - Utvikling N

Løpere som får kartet utdelt på arenaen må huske og ta med dette til starten!

Etteranmelding

Utover siste frist i Eventor som var kl 18:00 torsdag, kan du etteranmelde i klassen inntil 1 time før start – så lenge vi har kart.

Start

Det er ca 800m langs sti vei og i terreng til start, 50 meter stigning. Beregn opp til 15 min gangtid.

Oppvarming skal skje langs merket rute til start, og sørøstover langs en vei som man løper på et lite stykke på vei til starten.

- Ingen startpost.
- Fri start i N-åpen og utviklingsklassene fra kl 10.00. Ledsagerkart for N-åpen ved start.
- Fri start i Direkte A, Direkte B og Direkte C fra kl. 11.00
Direkte-klassene er åpne for start inntil 5 minutter etter siste ordinære start for dagen. Kommer man etter dette kan man ikke regne med å få starte.
- Første ordinære start kl 11:00. Oppropstid 3 min før start-tid.
- Postbeskrivelser og backup-lapper:
IOF-symboler trykt på kartet, samt løse postbeskrivelser på start. Selvbetjening av backup-lapper ved start. Det er løperens ansvar å bruke backup-lapp.
- Stempling
Elektronisk tidtakingssystem, Emit i alle klasser. Løperne er selv ansvarlig for å sjekke at brikkenummeret i startlista stemmer, kontakt løpssekretariatet ved feil.

Terreng

Terrengnet er grovkupert og består i all hovedsak av granskog med varierende alder, fremkommelighet og sikt. Innslag av høyvokst furuskog på toppene. Stort sett relativt detaljfattig, og det finnes så å si ikke stier i terrenget. Det er imidlertid blitt utført noe tynningshogst i løpet av de siste par årene, slik at det er en del slep i enkelte deler av terrenget. Enkelte slep på kartet kan være vanskelig å oppdage om man kommer på tvers, da dem i tørre områder kan fremstå mer som ei åpen «gate» i skogen.

Høydeforskjell mellom laveste og høyeste punkt i terrenget er snaut 200 meter. Alle A-løyper må regne med at det blir en del stigning og litt nedsatt fremkommelighet pga tynning og rotvelt/toppbrekk i starten av løypene.

Første del av N-løypene går ute på en hogstflate/gammel beitemark uten gode ledelinjer. Dette området er imidlertid helt åpent med stort sett veldig god bunn, og det vil være fri sikt fra post til post. Orienterer man kartet på hver post vil man derfor se den neste.

Grøfter/bekker er for øvrig benyttet som ledelinjer i flere av ungdomsklassene. Disse skal være greie å følge, spesielt nå som det har kommet en del regn de siste dagene.

Spesielle forhold

Det kan være tett mellom postene enkelte steder, sjekk koder!

Det er sluppet beitedyr (både storfe og sau) i almenninga, og det kan derfor være beitedyr i terrenget.

Premiering

- Alle fullførte i klassene t.o.m. 12 år og N-åpen.
- I Utvikling B, C og N er det premie til alle opp til 16 år.
- 1/3 av ordinært påmeldte løpere i klassene 13-16 år.
- 1/8 av ordinært påmeldte løpere i øvrige klasser.
- Vinnere av Direkte klasser får premie.

Løypelengder

Nivå	Lengde	Klasser	Antall poster	Kommentar
A	10,5 km	H 21-	16	
A	7,8 km	D 21-	12	
A	7,5 km	H 17-20, H 35-, H 40-	11	
A	6,7 km	H 45-, H 50-, H 55-, D 17-20-	12	
A	6,1 km	H 15-16, D 35-, D 40	13	
A	5,3 km	H 17 A-kort, H 60-, H 65-	10	
A	5,3 km	Direkte A	10	Fri start
A	5,1 km	D 17 A-kort, D 45-, D 50-	11	
A	4,3 km	D15-16	10	
A	4,0 km	H 70-, H 75-, D 55-, D 60-, D 65	8	
A	3,4 km	H 80-, D 70-, D 75-, D 80-	8	
B	3,8 km	D 13-14, H 13-14	11	
B	3,8 km	Utvikling B	11	Fri start
B	3,8 km	Direkte B	11	Fri start
C	1,6 km	Direkte C	8	Fri start
C	1,6 km	H 11-12, D 11-12	11	Kart før start
C	1,6 km	Utvikling C	11	Kart før start. Fri start
N	1,0 km	H 9-10, D 9-10	9	Kart før start
N	1,0 km	N-Åpen	9	Kart før start. Fri start
N	1,0 km	Utvikling N	9	Kart før start. Fri start

C- og N-løypene ble dessverre litt kortere enn angitt i innbydelsen. Dette kommer av at terrenget gir litt begrensede muligheter for å få til gode løyper på riktig nivå med bra lengde to dager på rad uten veldig mye merking. Løypeleggeren har dermed prioritert riktig nivå med minst mulig merking av strekk over lengde.

Kontaktinformasjon

Løpsleder Løvspretten: Arvid Bratlie, 480 73 007

Løypelegger: Marius Øie, 994 05 460

Sekretariat/Etteranmelding: Arild Hesselberg Indby, 938 16 357, arildindby@gmail.com

Vel møtt til Løvspretten!