

Velkommen til Sørlandsgaloppen 2019

21.-23. juni i Porsgrunn og Skien!



PM - LØPSINFORMASJON

LØPSPROGRAM

Dato	Distanse	Løpskontor åpner	Første start	Fristart-periode	Første start N-åpen
Fredag 21. juni	Sprint	kl 15	kl 18	kl 18-19:30	kl 17
Lørdag 22. juni	Lang	kl 10	kl 12	kl 12-14	kl 11
Søndag 23. juni	Mellom	kl 09	kl 11	kl 11-13	kl 10

FRAMMØTE/PARKERING

Merking til parkering starter ved rundkjøring fra rv 36 Telemarksvegen mot Bjørntvedtveien og deretter inn til Herkules Idrettspark. Følg skilting og parkeringsvaktens anvisning. Disse vil pakke bilene tett for å få plass til alle. Anvisningene skal følges. Da får alle kort vei til arena (ca 300-500 m). Gratis parkering.

O-campen er merket fra FV 36 ved rundkjøring til Skien Fritidspark. Følg merking og skilting videre.

ARENA

Arena er samme sted alle dager. Den ligger idyllisk til i bunnen av skibakken i Skien Fritidspark, og er kun 300-400 m fra o-campen.

ARENAKART

Kommer på tavle på arena, og på Eventor.

ARENATJENESTER

På arena finner du stort salgstelt med servering av grillmat, kaker, vafler, brus og kaffe/te. Betaling går både med kontanter og VIPPS.

Speakertjeneste vil fortrinnsvis brukes til info og kommentering av ungdomsklassene.

Toaletter, garderober og dusj er åpent ved ishallen mellom o-camp og arena (ca 200 m å gå)

SPELIFIKK INFORMASJON FOR HVERT LØP

FREDAG 21. JUNI, SPRINT

Start: 1800 meter langs vei (flatt). Ca 20 min å gå). Det er begrenset toalett-kapasitet på start. Benytt toaletter på arena før avgang til start. Urinering i buskene i boligområde er IKKE greit!

Kart: Fritidsparken, sprintnorm, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m, kartstørrelse A3

Terreng: Sprinten foregår i et variert område med boligfelt, offentlige bygg, parkanlegg og åpen lettløpt parklignende skog. Området er flatt og det er lite biltrafikk i området. Vær likevel varsom ved løping på bilvei i boligfelt. Underlaget er stort sett asfalt/grus eller gress med enkelte innslag av sti og lettløpt terreng. Joggesko eller sprintsko anbefales; det er ikke behov for o-sko med pigger. Løypene har ca 50 % asfalt/grus og 50% gress/sti/terreng; det varierer litt fra løype til løype.

Spesielle forhold: Det foregår byggarbeider på Moflata skole og litt på Fritidspark-bygningen. Mindre stillaser kan være montert eller endret uten at dette er angitt på kartet. Noen av de lengste løypene kommer i kontakt med en bygning som har en veranda det går an å løpe under og opp på. Her er det benyttet symbolet for bru for å angi at man kan løpe under og deretter oppå.

Vi minner om at sprint-norm gjelder. Følgelig er en del kartsymboler forbudt å passere. Gjerder med tykk strek og doble tagger og stengte porter er IKKE lov å passere (selv om porten skulle være åpnet). Respekter dette slik at det blir en rettferdig konkurranse. Løpevakter er i terrenget. Det er ikke tillatt å løpe gjennom kirkegården eller over travbanen.

Merk: Sprinten er noe forlenget enn norm. Vinnertider på ca 20 min.

Løypelegger: Dag Ausen

LØRDAG 22. JUNI, LANGDISTANSE

Start 1: 1600 m. Mye stigning. Beregne god tid. (ca 25 min)

Start 2: 350 m langs sti. Ingen toalett på start 2

Hvis noen i D/H80 og D/H85 føler at «oppvarmingen» kan bli noe tøff, tilbys spesiell service med kjøring til der toalettene på start står.

Kart: Hvitsteinstjenn. skogsnorm, målestokk 1:10000/1:7500, ekvidistanse 5 m, kartstørrelse A4/A3

De fleste løypene har langdistansepreg med enkelte lange veivalgstrekk. For det meste reall skogsterreng med innslag av raviner mot slutten av løpet. Løyper som starter fra start 2 har mer kontinentalt terreng.

Spesielle forhold: Trommedalsveien som krysses er stengt for biltrafikk under løpet. Ved varmt vær på løpsdagen vil det være væskepost ifb med veipasseringen. Det kan være noen snitslebånd i terrenget i forbindelse med sykkel-løypene (ofte hvitt snitslebånd). Dette trenger ikke o-løpere å ta hensyn til. Det er toalett ved veien 400m før start.

Løypelegger: Harald Hovi



SØNDAG 23. JUNI, MELLOMDISTANSE

Start: 350 m langs sti. Ca 5 min å gå. Ingen toalett på start.

Kart: Jomfrudammen, skogsnorm, målestokk 1:7500/1:5000, ekvidistanse 5 m, kartstørrelse A4

Mellomdistanse med mye veivalg. Blanding av bratte raviner og realt skogsterreng.

Spesielle forhold: Området som benyttes er mye brukt til mange aktiviteter og det er mange tråkk og utydelige stier i terrenget som ikke er tatt med på kartet. Det er også en del terrengsykkelløyper i området. De fleste av disse er tegnet på kartet, men de er svingete og kan være vanskelig å følge. Det kan være noen snitslebånd i terrenget i forbindelse med sykkel-løypene (ofte hvitt snitslebånd). Dette trenger ikke o-løpere å ta hensyn til

De fuktige forholdene i det siste har gjort at det er frodig undervegetasjon i form av grass, ormegrass og stedvis brennnesle. Det er ryddet på en del naturlige passeringer, men pass på å ha dekkende bukse og strømper.

Det er en BMX-bane i området ovenfor arena. Denne er markert som forbudt område og skal ikke krysses.

Løypeleggere: Kjersti Adela Westin og Kjell Westin

GENERELL INFO ALLE LØP

INFO / LØPSKONTOR

Her får du nødvendig informasjon om Sørlandsgaloppen 2019.

Utdeling av lagsposer. Aktuelt telefonnummer til klubbleder/kontaktperson oppgis ved henting av lagspose.

I lagsposene ligger startnummer, klubbstartliste, PM og leiebrikker. HUSK: Samme startnummer skal brukes alle dager. Ved tap av startnummer henvendes til løpskontor.

Hver dag leverer løpskontoret ut kart i følgende klasser: Alle N-klasser, D/H9-10 og D/H11-12. **Dette må hentes av løperen.**

Tøy fra start hentes ved Info/Løpskontor etter hvert som det kommer fra start. Hittegods kan også leveres og etterlyses her.

Påmelding til direkteløyper og endring av brikkenummer gjøres her. Endring av starttid eller klasse er ikke mulig. Unntatt er endring til direkteløype.

POSTBESKRIVELSER

Postbeskrivelse er trykt på kartet i IOF-symboler. Det er løse postbeskrivelser på start for alle klasser.

START

Det merkes til start med skilt fra arena og videre med **Sparebank1-bånd hver dag**. Unntatt er **start 1 lørdag**. Dit merkes det med **rødt/hvitt bånd**.

Det er toalettvogn på start fredag og lørdag. Væske på start 1 lørdag vurderes ved svært varmt vær.

Startfeltet er delt inn i tidsstart og fristart. Følg skilting og anvisning fra funksjonærene. Gå til første bås for registrering når din starttid vises på oppropsklokka. Ved fristart melder du fra til funksjonær som anviser deg i køen der.

STARTPROSEDYRE, klasser med tidsstart

Før du går til start: Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med det som står på startlista. Du er selv ansvarlig for dette. Gi beskjed til løpskontoret ved avvik.

3 min før start: «Oppropstid», brikkenummer og startnummer sjekkes. Selvbetjening av Backup-lapper.

2 min før start: Løse postbeskrivelser er tilgjengelig.

1 min før start går løperne fram til kartboks/startbukk. Brikka aktiveres i startøyeblikket. Kartet tas i startøyeblikket.

5 sek før start legger du brikka på startbukken og løper ut når startklokka slutter å pipe.

Ved start kontrollerer du at du har fått riktig kart/løype. Du er selv ansvarlig for dette! Dersom du har tatt eller fått feil løype informeres startfunksjonær, men du kan selv bytte kartet og korrigere feilen. Be om hjelp fra startfunksjonær dersom du trenger det.

Løp merket løype fra tidsstart til startpost alle dager.

STARTPROSEDYRE, klasser med fri start

NB! Fristartperioden er:

Dag 1: Kl 18-19:30

Dag 2: Kl 12-14

Dag 3: Kl 11-13

N-åpen kan starte 1 time før første ordinære start.

Før du går til start: Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med startlista. Du er selv ansvarlig for dette. Gi beskjed til løpskontoret ved avvik.

Når du vil starte: Gå inn i køsluse for din løype.

3 min før start: Brikkekontroll og kryssing i startliste. Selvbetjening av Backup-lapper.

Her sjekkes brikke og løperen krysses ut i startlista.

2 min før start: Løse postbeskrivelser er tilgjengelig og **Utviklingsklasser C og B kan ta kartet og se på det.**

1 min før start: Løperne går frem til startbukk og følger **funksjonærs** klarsignal for start.

5 sek før start legger du brikka på startbukken og løper ut når startklokka slutter å pipe. Kartet tas i startøyeblikket.

EKT/LEIEBRIKKER

Det benyttes elektronisk tidtakingssystem (EKT) alle dager. Systemet som anvendes er EMIT. Brikkelapper utleveres på start. Leiebrikker ligger i lagposen. **Løpere må benytte samme brikke alle dager.** Leiebrikken leveres ved målgang på løperens siste løpsdag eller leveres Info/Løpskontor. Ikke tilbakelevert leiebrikke faktureres med NOK 600. OBS! Kun en løper kan benytte samme brikkenummer i Sørlandsgaloppen.

VÆSKEPOSTER I LØYPA

Vi ser an været.

MÅL

Løperen er i mål når det stemples på målenheten på målstreken. Løperen går videre til måltelt hvor brikken leses av. Følg anvisninger ved avlesningen. Dersom løper ikke blir godkjent i stemplingskontrollen, henvises du til rød sone. Brikkelapp blir da automatisk samlet inn for ekstra kontroll.

Løpere som bryter skal fortrinnsvis løpe gjennom mål som normalt for registrering av brikke. Hvis dette ikke gjøres, må løperen (eller ledere) henvende seg i mål eller i løpskontoret for avlesning av brikken. Lagleder er ansvarlig for at alle klubbens løpere blir registrert i mål.

Er løperen uenig i en eventuell diskvalifikasjon, er det løperens ansvar snarest å henvende seg i løpskontoret for videre behandling. Er det fortsatt uenighet kan formell protest leveres til løpets jury.

VIS GOD SPORTSÅND

Løperne får beholde kartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende. Ei heller til løpere i andre klasser (med unntak for eventuelle N- og C løpere). Brudd på denne bestemmelsen vil medføre diskvalifikasjon for begge, eventuelt alle involverte. Dyrket mark, innkl. kantløping og innmark/hageområde er som alltid forbudt område.

Alle har plikt til å hjelpe andre løpere. Først og fremst direkte, deretter sørge for varsling til sanitetsteltet.

VILT OG DYRELIV

Deltakerne må vise hensyn til dyrelivet i løpsområdet og observert vilt skal meldes på løpskontoret.

SIKKERHET

Sprinten foregår i vanlig trafikkerte bolig-gater. Løperne må utvise forsiktighet og følge trafikkreglene. FV 36 skal ikke krysses i plan. Kun under eller over. Det samme gjelder gangvei til start. Merking skal følges.

Lørdag passerer de fleste løperne en vei som vi har fått stengt for anledningen. Vær allikevel oppmerksom i tilfelle en eller annen bil har sneket seg forbi og tror de har veien for seg selv.

KLASSER OG LØYPELENGDER

Klasse	Sprint 21.6	Lang 22.6	Mellom 23.6		Klasse	Sprint 21.6	Lang 22.6	Mellom 23.6
D9-10	2,1	2,0	1,9		H9-10	2,1	2,0	1,9
D11-12	2,2	2,5	2,0		H11-12	2,2	2,5	2,0
D13-14	2,3	3,2	2,3		H13-14	2,3	3,2	2,3
D15-16	2,5	4,3	2,7		H15-16	2,9	4,9	2,9
D17-20	2,6	4,9	2,8		H17-20	3,1	6,5	3,5
D21-	3,1	5,6	3,2		H21-	3,2	7,2	3,9
D35-	2,6	4,9	2,8		H35-	3,1	6,5	3,5
D40-	2,6	4,9	2,8		H40-	3,1	6,5	3,5
D45-	2,7	4,8	2,8		H45-	3,1	5,6	3,2
D50-	2,4	4,6	2,6		H50-	2,7	4,8	2,8
D55-	2,4	3,4	2,5		H55-	2,7	4,8	2,8
D60-	2,4	3,4	2,5		H60-	2,4	4,6	2,6
D65-	2,1	3,3	2,3		H65-	2,4	3,4	2,5
D70-	2,1	3,3	2,3		H70-	2,4	3,4	2,5
D75-	2,1	3,3	2,3		H75-	2,1	3,3	2,3
D80-	2,1	3,3	2,3		H80-	2,1	3,3	2,3
D85-	2,1	3,3	2,3		H85-	2,1	3,3	2,3
D17-C	2,3	3,1	2,3		H17-C	2,3	3,1	2,3
D17-B	2,3	3,2	2,3		H17-B	2,3	3,2	2,3
D17-N	2,1	2,0	1,9		H17-N	2,1	2,0	1,9
D17-AK	2,4	4,6	2,6		H17-AK	2,6	4,9	2,8
D45-AK	2,4	3,4	2,5		H45-AK	2,4	4,6	2,6

TILBUD TIL ALLE

Utviklingsklassene er et nytt tilbud NOF ønsker å prøve ut i år. I disse klassene blir det tidtaking, men uten rangering. Det er lov å ha følge og få hjelp i løypa uansett alder. Alle under 17 år får premie i mål ved henvendelse til premiebord etter målgang. Startavgift for alle er samme som i N-åpen og uten etteranmeldingsgebyr. For de over 20 år som vil prøve seg på samme måte er tilbudet en direkteløype i A-, B-, C- eller N-nivå. **Klasser i grønne felt har fri start. Løyper markert med orange starter på start 2 lørdag.**

DIREKTELØYPER

Det tilbys følgende direkteløyper:

A-løyper: Direkte A

B-løyper: Direkte B, utvikling B

C-løyper: Direkte C, utvikling C

N-løyper: Utvikling N og N-åpen

Påmelding til direkteløyper i løpskontoret på arena hver dag. Fri start i samme tidsrom som klasser med fristart.

Klasse	Sprint 21.6	Lang 22.6	Mellom 23.6
N-åpen	2,1	2,0	1,7
Utvikling 10-20 N	2,1	2,0	1,9
Utvikling 10-20 C	2,3	3,1	2,3
Utvikling 10-20 B	2,3	3,2	2,3
Direkte A	2,6	4,9	2,8
Direkte B	2,3	3,2	2,3
Direkte C	2,3	3,1	2,3

RESULTATER

Slås fortløpende opp på resultattavla på arena. Fullstendige resultater legges ut på Eventor snarest etter løpene. Det henges også opp gårsdagens resultater og sammenlagresultater på infotavle.

For ungdom 13-16 år vil det bli GPS-tracking. Vi har dessverre ikke visning på skjermer på arena, men resultatene for ungdommene blir lagt ut online. Det vil komme mer info om hvem som skal ha GPS og hvem som skal løpe med trøye for Leder, Sprinter og O-tekniker.

POENGBEREGNING

Totalresultatene rangeres etter poengsum der høyeste poeng er best. Alle løpene teller i sammendraget.

For hovedklassene deles det ut 1000 poeng til klassevinner hver dag. Øvrige fullførte deltakere får 1000 minus 1 poeng for hver påbegynte 3 sekunder etter vinneren.

I AK, C og N klasser deles det tilsvarende ut 750 poeng til klassevinner og 1 poeng trekk pr påbegynte 3 sekund.

PREMIER/PREMIEUTDELING

Premier til klassene N-åpen, D/H9-10, D/H 11-12 og utviklingsklasser t.o.m. 16 år, blir delt ut ved premiebord når løperen har gjennomført løpet (gjelder alle dager). Kan hentes hele dagen. Premier i øvrige klasser blir delt ut samme sted så fort premievinnerne er klare. Tidspunkt annonsert over høyttaler. Det blir også informert om ca tidspunkt ved henvendelse i premieteltet. Vi er klar over at alle gjerne vil raskt hjem etter siste løp, men håper premievinnerne har tålmodighet og respekt for funksjonærene som har denne ærefulle jobben.

SMÅTROLL

Hver løpsdag for Sørlandsgaloppen vil det være småtroll-løype. Aktivitetene koster kr 30,- pr dag. Tilbudet vil være åpent fra 1 time før første start til 1 time etter siste start (det vil si ca 4 timer).

BARNEPARKERING

I nærheten av arena gis det tilbud om pass av barn fra fylte 2 år. Oppholdet er gratis, og skal begrenses til den tiden foreldrene er ute og løper. Barna vil bli aktivisert med leker og gøy. Tilbudet gjelder løpsdagene for Sørlandsgaloppen. Barneparken åpner en time før ordinær start og stenger en time etter siste start (starten går i ca 2 timer), men det kan gjøres avtale om utvidet åpningstid hvis sein start. For lettere å beregne bemanning ønskes forhåndspåmelding. Send en mail til Janne janne.larsen@porsgrunn.kommune.no for å melde på. Skulle du glemme det ordner så det seg allikevel.

SANITET

I umiddelbar nærhet til målområdet er det stasjonert et sanitetsteam bestående av folk med helsearbeidsbakgrunn. Teamet er godt utstyrt og utdannet. Nøl ikke med å melde deg med skade, stor eller liten, hos dem. Teamet tar seg av enklere sårbehandling og førstehjelp. Ved alvorligere tilfeller vil skyss til legevakt som er rett i nærheten bli gitt.

KLUBBTILT

Lagstelt kan settes opp i merkede områder på arena. Vi oppfordrer til å gi plass til «naboen» også.

JURY

Er løperen uenig i en eventuell diskvalifikasjon, er det løperens ansvar snarest å henvende seg i løpskontoret for videre behandling. Er det fortsatt uenighet kan formell protest leveres til løpets jury innen kl 21:00 første løp, løp 2 innen kl 16 og løp 3 innen kl 15:00. Fristen gjelder aktuelt løp samme dag.

Juryen består av: Kommer senere.

**ARRANGØRKLUBBENE ØNSKER ALLE
VELKOMMEN TIL SØRLANDSGALOPPEN 2019
LYKKE TIL I SKOGEN!**

