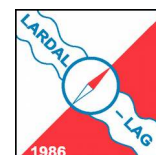


PM lørdag 29. juni – Mellomdistanse

Felles opplysninger i eget PM

PROGRAM

08.30	Løpskontor åpner
09.30	Barnepark åpner
10.00	Første start klasser med fri start
10.00	Første start eliteklasser, D/H15 og 16
10.00	Første start klasser <12 år med tidsstart
10.00	Barnas O-festival og småtroll åpner
10.00	PreO åpner
10.30	Dusj åpner
11.00	Første start øvrige klasser med starttid
12.00	Ingen løpere i eliteklasser på arena etter dette tidspunkt
13.00	Start stenger for klasser med fri start
14.00	Start lagkonkurranse D/H-12
15.00	Premieutdeling elite og 13–16 år (stipulert tidspunkt)
15.00	PreO stenger
15.00	Barnas O-festival og småtroll stenger
15.30	Premieutdeling lagkonkurransen (stipulert tidspunkt)
15.30	Barnepark stenger
15.30	Målet stenger
16.00	Løpskontor stenger
16.00	Dusj stenger



KART

Vestmarka syd, utgitt 2019 av Larvik OK.

Målestokker: 1:10 000/5000. 5 meter ekvidistanse. Se 'klasser og løyper' for målestokk på de ulike løypene. Kartet er tegnet av Helge Gisholt etter ISOM 2017.

Kart og løyper er offset-trykket hos BK trykk for alle klasser. For bedre lesbarhet er kartene, etter tillatelse fra NOFs kartutvalg, trykket med 90% svart på stup, skrenter, steindetaljer og kraftledninger.

Kartene har nordlinjer i blå farge.

En del mindre stier kan være vanskelige å se/følge i løpsfart. Det finnes en del mindre tråkk som ikke er med på løpskartene.

Kurver, plattinger og skilt for frisbeegolf er ikke markert på kartet.

FORBUDTE OMRÅDER

Forbudte områder er markert på kartet med løypetrykkfarge.

TRAFIKK

Mange av løypene vil krysse en mindre grusvei med sporadisk trafikk i lav fart. Alle løyper krysser gamle E-18 underveis. Denne er stengt for all trafikk og kan krysses fritt.

BEKLEDNING

Konkurransen følger gjeldende norske konkurranseregler der løpstøy skal dekke hele kroppen, unntatt armer, hals og hode.

FAIR PLAY

Deltagerne kan beholde sitt kart etter målgang. Det er ikke tillatt å dele informasjon av noe slag om kart, løyper og terreng med deltagere som ikke har fullført sitt løp. Deltagere som ikke har avsluttet sitt løp skal ikke forsøke å tilegne seg informasjon fra andre deltager eller fra resultater/tracking på nett.

Det er tillatt å følge tracking som vises på storskjerm. Det er tillatt å følge/skygge deltagere i N-Åpen, H/D9-10 og Utvikling N.

VÆSKESTASJONER

Væskestasjoner med vann utplassert på 4 ulike steder i terrenget. Væskestasjonene er markert på løpskartene.

LØPSTERRENG

Mellomdistanse i kupert nærterreng med mange stier og ekstrem detaljrikdom, særlig når det gjelder skrenter og stup. Terrenget er spennende, utfordrende og krever nøyaktig kartlesing. Orienteringen for klasser med A-nivå blir krevende både fysisk og o-teknisk, mens innslag av mange veier og stier legger til rette for gode B-C og N-løyper.



POSTER

Postene ligger tett, så sjekk postkoden. For klassene med arenapassering er det mange poster, tall og streker i området rundt arena. Sjekk nøye at du løper til riktig post!

Merk at det er 2 ulike siste poster!

START

Det er tre starter alle dager:

Start 1 – **Lett-Tak**: 1120 meter langs vei og stor sti. Eliteklasser og D/H 15 og 16. *Blå og hvite merkebånd.*

Start 2 – **Norconsult**: 1150 meter langs vei og stor sti. Øvrige klasser med tidsstart. *Grønne og hvite merkebånd.*

Start 3 – **Veidekke**: 960 meter langs vei og stor sti. Alle klasser med fri start: N-, C-, B- og AK-klasser og klasser med direkte påmelding. *Røde og hvite merkebånd.*

Det er påbudt å følge merket løype helt fram til startpost.

Toalett og drikke nær startene.

Følgekart til N-Åpen fås på løpskontoret.

JAKTSTART

Mellomdistansen danner grunnlag for jaktstart på søndag for Eliteklassene og D/H15 og D/H16.

KLASSER OG LØYPER

Klasse	Lengde	Poster	Målestokk	Start	Klasse	Lengde	Poster	Målestokk	Start
A-nivå	Km				A-nivå	Km			
H15	3,01	15	1:10 000	1	D15	2,61	15	1:10 000	1
H16	3,82	18	1:10 000	1	D16	2,78	16	1:10 000	1
H17-18E	3,83	20	1:10 000	1	D17-18E	3,33	18	1:10 000	1
H19-20E	4,14	20	1:10 000	1	D19-20E	3,62	18	1:10 000	1
H21-E	5,40	26	1:10 000	1	D21-E	4,18	21	1:10 000	1
H17-	4,06	19	1:5000	2	D17-	3,44	17	1:5000	2
H17-Kort	3,50	17	1:5000	3	D17-Kort	3,04	16	1:5000	3
H35-	3,75	17	1:5000	2	D35-	3,29	15	1:5000	2
H40-Kort	3,04	16	1:5000	3	D40-Kort	2,66	16	1:5000	3
H40-	3,75	17	1:5000	2	D40-	3,29	15	1:5000	2
H45-	3,74	19	1:5000	2	D45-	3,24	15	1:5000	2
H50-Kort	2,66	16	1:5000	3	D50-Kort	2,35	13	1:5000	3
H50-	3,71	19	1:5000	2	D50-	2,92	16	1:5000	2
H55-	3,63	18	1:5000	2	D55-	2,66	14	1:5000	2
H60-	3,24	15	1:5000	2	D60-	2,66	14	1:5000	2
H65-	2,92	16	1:5000	2	D65-	2,55	13	1:5000	2
H70-	2,69	13	1:5000	2	D70-	2,55	13	1:5000	2
H75-	2,55	13	1:5000	2	D75-	1,92	11	1:5000	2
H80-	1,92	11	1:5000	2	D80-	1,92	11	1:5000	2
H85-	1,92	11	1:5000	2	D85-	1,92	11	1:5000	2
Direkte A1	3,68	20	1:5000	3	Direkte A2	3,50	17	1:5000	3
Direkte A3	2,35	13	1:5000	3					
B-nivå					B-nivå				
H13	2,37	12	1:5000	2	D13	2,37	12	1:5000	2
H14	2,76	15	1:5000	2	D14	2,70	15	1:5000	2
H17-B	3,21	16	1:5000	3	D17-B	2,97	15	1:5000	3
Direkte B	3,21	16	1:5000	3	Utvikling B	2,97	15	1:5000	3
C-nivå					C-nivå				
H11-12	2,10	11	1:5000	2	D11-12	2,10	11	1:5000	2
H17-C	2,25	11	1:5000	3	D17-C	2,25	11	1:5000	3
Direkte C	2,25	11	1:5000	3	Utvikling C	2,25	11	1:5000	3
N-nivå					N-nivå				
H9-10	1,77	12	1:5000	3	D9-10	1,77	12	1:5000	3
H17-N	2,13	12	1:5000	3	D17-N	2,13	12	1:5000	3
N-Åpen	1,55	10	1:5000	3	Utvikling N	2,13	12	1:5000	3

Alle løypelengder er i luftlinje og inkluderer merket løype.

ARENAPASSERING

Eliteklasser og D/H 15 og 16 passerer arena mot slutten av løypene. Passeringspost og sistepost er den samme. Det er påbudt å følge merket løype ved arenapassering.

KARANTENE

Løpere i Eliteklassene må forlate arena seinest kl. 12.00. Løpere kan oppholde seg i idrettshallen i skolebygget fra 11.30 og gå videre til start når de ønsker det. Tilgang på toalett og vann i tilknytning til idrettshallen. Det er toalett og vann tilgjengelig nær start.

GPS-TRACKING

Utvalgte løperne i D19-20E, H19-20E, D21-E og H21-E skal bære GPS-enhet. Liste over løpere som skal ha tracking ligger i Eventor. GPS-enheter leveres ut på start 1.

Vi ber løpere som blir satt opp med tracking og som vet de ikke kommer til å starte – om å melde forfall til info@of19.no slik at tracking-enheter kan fordeles til startende løpere.

BARNAS O-FESTIVAL

Et eget, stort område på arena er reservert til Barnas O-festival. Her er det god plass og det tilbys mange artige aktiviteter som klatring, laserskyting, spikking, ballspill av ulikt slag og kanskje mer. I tillegg kan man prøve Larvikslabyrinten – flere ganger om man vil. Åpent klokka 10.00 – 15.00. Enkelte aktiviteter stenger på grunn av lagkonkurransen.

Barnas O-festival koster kr 50,- per dag. Betaling med Vipps eller kontanter ved inngangen.

SMÅTROLL

Ny småtrollløype i dag med trygge utfordringer og gøy, start fra Barnas O-festival. Premier til alle. Åpen 10.00 – 15.00. Småtroll koster kr 30. Betaling med Vipps eller kontanter på stedet.

LAGKONKURRANSE

Lagkonkurransen har start klokka 14.00. Klassene D- og H 11-12 vil starte tidlig på lørdag, slik at det er mulig for alle å delta både individuelt og i lagkonkurransen. Laget skal bestå av 3 til 5 løpere i alder 8-12 år (født 2007-2011).

Felles påmelding i Eventor med én Emit-brikke. Merk at lagkonkurransen er et separat arrangement i Eventor. Påmeldingsfrist er torsdag 27. juni kl. 23.59. Pris per lag kr 300. Blandede lag på tvers av klubber er tillatt.

PREO

Det er mulig å prøve TempO på arena, med start mellom klokka 10.00 og 15.00. Dette er en av konkurranseformene i presisjonsorientering, hvor evnen til kartlesing er viktig.

Du vil få prøve deg på fire stasjoner med ulike oppgaver og stigende vanskelighetsgrad. Den siste stasjonen fungerer fullt ut slik TempO utføres i en konkurranse. Ta med kompass. Tre fine premier trekkes ut blant dem som deltar.



noname



SPORT 8.NO



ASPAAS SYKLER
FOR HELE FAMILIEN

Norconsult

