

NORSK



FESTIVAL

PM

## PM søndag 30. juni – Langdistanse

*Felles opplysninger i eget PM*

### PROGRAM

08.30	Løpskontor åpner
09.00	Barnas O-festival åpner
09.30	Barnepark åpner
10.00	Første ut i jaktstart eliteklasser, D/H15 og 16
10.00	Første start klasser med fri start
10.00	Småtroll åpner
10.30	Dusj åpner
11.00	Første start øvrige klasser med starttid
12.30	Premieutdeling 15–16 år (stipulert tidspunkt)
13.00	Start stenger for klasser med fri start
14.00	Barnas O-festival og Småtroll stenger
14.30	Premieutdeling elite og 13–14 år (stipulert tidspunkt)
15.30	Barnepark stenger
16.00	Målet stenger
16.00	Løpskontor stenger
16.00	Dusj stenger

### KART

Vestmarka, utgitt 2019 av Larvik OK.

Målestokker: 1:10 000/7500/5000. 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.

Enkelte løyper vil møte oransje anleggsgjerder, som vist på bildet. Disse er markert som gjerde på kartet og er tillatt å krysse.



### LØPSTERRENG

Kupert skogsterreng med blandingsskog og mange stier og veier. Løpbarheten varierer fra lettløpt løvskog, furuskog og gammel granskog til områder med tettere vegetasjon. Terrenget har en til tider ekstrem detaljrikdom og innbyr til krevende kartlesing og utfordrende veivalgsorientering. Klasser med A-nivå blir krevende både fysisk og o-teknisk, mens et nettverk av veier og store stier legger til rette for gode B-C og N-løyper.

## FORBUDTE OMRÅDER

Forbudte områder er markert på kartet med løypetrykkfarge. Noen er snitslet i terrenget. I tillegg er alle områder med 528.1 (olivengrønn) forbudt å passere.

Jorder som det ikke er tillatt å løpe på er markert på kartet med skravur. Det er tillatt med kantløping av jorder.

To grustak er markert som forbudt område på kartet. Disse er i tillegg snitslet inn med rød/hvite bånd. Det er forbudt å krysse disse båndene i grustaka, men *må* løpe rundt disse.



## TRAFIKK

Mange av løypene vil krysse en asfaltert vei med noe trafikk. Veien kan krysses hvor som helst, og det er også tillatt å løpe langs veien. **Vis varsomhet ved kryssing/løping på asfaltveien!**

Arrangøren vil ha vakter ute på utvalgte steder.

Alle løyper krysser gamle E-18 underveis. Denne er stengt for all trafikk og kan krysses fritt.

## KLASSER OG LØYPER

Klasse	Lengde	Poster	Målestokk	Start	Klasse	Lengde	Poster	Målestokk	Start
<b>A-nivå</b>					<b>A-nivå</b>				
H15	4,89	13	1: 10 000	1	D15	4,00	11	1: 10 000	1
H16	5,76	14	1: 10 000	1	D16	4,70	13	1: 10 000	1
H17-18E	7,08	18	1: 10 000	1	D17-18E	5,69	14	1: 10 000	1
H19-20E	9,69	19	1: 10 000	1	D19-20E	6,04	16	1: 10 000	1
H21-E	11,59	25	1: 10 000	1	D21-E	8,76	19	1: 10 000	1
H17-	8,04	16	1: 10 000	2	D17-	5,52	12	1:7500	2
H17-Kort	4,54	12	1:7500	3	D17-Kort	4,10	12	1:7500	3
H35-	7,69	14	1: 10 000	2	D35-	5,25	14	1:7500	2
H40-Kort	4,10	12	1:7500	3	D40-Kort	3,77	9	1:7500	3
H40-	7,69	14	1: 10 000	2	D40-	5,25	14	1:7500	2
H45-	6,46	16	1:7500	2	D45-	5,00	12	1:7500	2
H50-Kort	3,77	9	1:7500	3	D50-Kort	3,49	10	1:7500	3
H50-	5,82	13	1:7500	2	D50-	4,74	11	1:7500	2
H55-	5,38	13	1:7500	2	D55-	4,07	10	1:7500	2
H60-	5,00	12	1:7500	2	D60-	4,07	10	1:7500	2
H65-	4,74	11	1:7500	2	D65-	3,44	11	1:5000	2
H70-	4,18	11	1:5000	2	D70-	3,44	11	1:5000	2
H75-	3,44	11	1:5000	2	D75-	2,70	8	1:5000	2
H80-	2,70	8	1:5000	2	D80-	2,70	8	1:5000	2
H85-	2,70	8	1:5000	2	D85-	2,70	8	1:5000	2
Direkte A1	7,39	15	1:7500	3	Direkte A2	4,54	12	1:7500	3
Direkte A3	3,49	10	1:7500	3					
<b>B-nivå</b>					<b>B-nivå</b>				
H13	3,35	10	1:7500	2	D13	3,35	10	1:7500	2
H14	3,95	12	1:7500	2	D14	3,62	9	1:7500	2
H17-B	3,92	14	1:7500	3	D17-B	3,34	11	1:7500	3
Direkte B	3,92	14	1:7500	3	Utvikling B	3,34	11	1:7500	3
<b>C-nivå</b>					<b>C-nivå</b>				
H11-12	2,39	9	1:7500	2	D11-12	2,39	9	1:7500	2
H17-C	3,32	12	1:7500	3	D17-C	3,32	12	1:7500	3
Direkte C	3,32	12	1:7500	3	Utvikling C	3,32	12	1:7500	3
<b>N-nivå</b>					<b>N-nivå</b>				
H9-10	2,16	9	1:7500	3	D9-10	2,16	9	1:7500	3
H17-N	3,27	12	1:7500	3	D17-N	3,27	12	1:7500	3
N-Åpen	1,98	10	1:7500	3	Utvikling N	3,27	12	1:7500	3

Alle løypelengder er målt i luftlinje og inkluderer merket løype.

## BEKLEDNING

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

## VÆSKESTASJONER

Væskestasjoner med vann utplassert på 4 ulike steder i terrenget. Væskestasjonene er markert på løpskartene. De lengste løypene vil ha mulighet til å passere væskestasjoner flere ganger.

## 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.

## START

Det er tre starter alle dager:

Start 1 – **Lett-Tak**: 2530 meter langs vei. Eliteklasser og D/H 15 og 16. *Blå og hvite merkebånd.*

Start 2 – **Norconsult**: 950 meter langs vei. Øvrige klasser med tidsstart. *Grønne og hvite merkebånd.*

Start 3 – **Veidekke**: 980 meter langs vei. Alle klasser med fri start: N-, C-, B- og AK-klasser og klasser med direkte påmelding. *Røde og hvite merkebånd.*

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

Det er drikke på alle startene. Kun toalett på start 1.

Følgekart til N-åpen finnes på løpskontoret.

## JAKTSTART

Eliteklassene og D/H15 og D/H16 har jaktstart med startrekkefølge og avstander etter lørdagens mellomdistanse. Løpere som er mer enn 20 minutter bak, eller mangler godkjent løp på lørdag vil starte på fellesstart 25 minutter etter leder i respektive klasse. Oppropstid 5 minutter før.

*Starttider jaktstart:*

D15	10:00
H15	10:00
D16	10:30
H16	10:30
D17-18E	11:00
H17-18E	11:30
D19-20E	12:00
H19-20E	12:00
D21-E	12:30
H21-E	13:00

Ingen av jaktstartløypene har gafling.

## ARENAPASSERING

De fleste jaktstartklassene passerer arena mot slutten av løypene. Passeringspost og sistepost er den samme. Det er påbudt å følge merket løype ved arenapassering

## POSTER

Postene ligger tett, så sjekk postkoden.

*Merk at det er 2 ulike sisteposter!*

## KARANTENE

Løpere i eliteklassene må forlate arena seinest kl 11.30. Løpere kan oppholde seg i idrettshallen i skolebygget fra 11.00 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

De 6–10 best plasserte løperne i de 6 eliteklassene skal bære GPS-tracking. Liste over løpere som skal ha tracking kommer i Eventor på lørdag ettermiddag. GPS-enheter leveres ut på start 1.

Vi ber godt plasserte løpere i eliteklassene melde forfall til [info@of19.no](mailto:info@of19.no) om de ikke skal starte søndag 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 9.00 – 14.00.

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

## SMÅTROLL

Søndagens småtrolløype har også ny utforming med like mye moro og mestring som de andre dagene. Start fra Barnas O-festival. Premier til alle. Åpen 10.00 – 14.00. Småtroll koster kr 30. Betaling med Vipps eller kontanter på stedet.

