PM

HEMINGLØPET MED TRIMTEX-CUP

SØNDAG 18. AUGUST 2019

Vi har gleden av å ønske velkommen til Hemingløpet 2019 fra Frognerseteren, et av Oslos mest populære turistmål og utfartssteder. Løpet er mellomdistanse og er 5. løp i Trimtex-cup 2019. Direkteløyper er tilgjengelig med påmelding på arena.

Arena:	Skistua barnehage ved Frognerseteren, Holmenkollveien 202
Adkomst:	Offentlig kommunikasjon: T-bane nr 1 til Frognerseteren stasjon. Merket fra stasjon til arena, ca 300 m. Med bil: Følg skilting til Holmenkollen, og følg Holmenkollveien videre derfra oppover til Frognerseteren. Det vil være merket fra Besserud stasjon (krysset Holmenkollveien/Ankerveien).
Parkering:	Gratis parkeringsmuligheter på kommunale p-plasser i området (se skisse bakerst). NB! Ikke bruk parkeringen ved selve Frognerseteren restaurant (privat). Det vil ikke være parkeringsvakter, så følg skilting og vis hensyn til turgåere og andre bilister.
Start:	Første ordinære start 11:00. Startlister ligger på nettsiden og henges opp på samlingsplass og ved start. Direkteklasser, utviklingsklasser, D/H 9-10 og N-åpen har valgfri starttid fra 10:00 -12:30. Det er ca. 1600 meter å gå til start. Merket fra samlingsplass langs lysløypa i NØ retning (mot Frønsvollen og Ullevålseter). Digitale ur angir oppropstid (3 minutter før starttid) og starttid. Dersom noen skulle komme for sent til start skal vedkommende henvende seg til funksjonær ved start. Back-up lapper til Emit og løse postbeskrivelser finnes tilgjengelig ved start. Det er ikke toaletter ved start, kun på samlingsplass. Avstand fra start til startpost er ca. 130 meter.

Kart:	Frognerseteren (Utsnitt av OSIs kart Tryvannstårnet), målestokk 1:7500 / 1:10000, 5m ekvidistanse. Kartet er synfart og revidert våren 2019 av Per Fosser. Kart for alle N og C-løyper, inklusiv klasser t.o.m. 12 år utdeles i lagspose i sekretariatet. **NB! Husk å ta med kartet til start.** Følgekart for ledsagere kan også hentes i sekretariatet. Kart blir ikke samlet inn etter målgang. **Husk fair-play! Løpere som ikke har løpt skal ikke se kart før sin start.**
Terreng:	Variert Nordmarkaterreng, det vil si en blanding av myrplatå ispedd skogsnar og småkoller, og skråninger med gammel skog («eventyrskog») og spennende terrengformasjoner. Løypene er søkt lagt i partier med relativt god løpbarhet, men alt regnværet siste 1½ døgn har gjort myrene svært våte. Mange stier og tråkk nær arena.
Poster:	Postene er plassert i samsvar med NOFs standard for de enkelte nivåer. Postene ligger stedvis tett, så husk å sjekke postkoder! På grunn av VM i orientering som har lagt beslag på alt materiell, så er det dessverre ingen meldepost.
Stemplingssystem:	Emit EKT brikke benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer. Sjekk dette mot startlister. Husk å nulle brikken ved start! Et begrenset antall leiebrikker finnes tilgjengelig for løpere uten egen brikke, men vi oppfordrer til å låne brikke privat om man ikke har selv.
Etteranmelding:	Det vil det kun være mulig å melde seg på i direkteklassene på arena løpsdagen frem til klokken 12:00. Siste start i direkteklasser er 12:30.
Startkontingent:	Direkteløyper: Kr 100,- (opp til og med 16 år), kr 200,- (17 år og eldre) Leiebrikke (Emit EKT): Kr 50. Vipps: #96411. Norske klubber faktureres i etterkant av løpet.

Løyper/klasser:

Konkurranseklasser

Klassene har forhåndspåmelding og intervallstart (unntatt D/H 9-10)

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
D9-10	1,8	N	1:7500
D11-12	2,5	C	1:7500
D13-14*	3,3	B	1:10000
D15-16*	3,5	A	1:10000
D17-20	4,2	A	1:10000
D21	4,3	A	1:10000
D40	4,2	A	1:10000
D45	4,2	A	1:10000
D50	3,4	A	1:7500
D55	3,4	A	1:7500
D60	2,7	A	1:7500
D70	2,4	A	1:7500
D80	2,4	A	1:7500

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
H9-10	1,8	N	1:7500
H11-12	2,5	C	1:7500
H13-14*	3,3	B	1:10000
H15-16*	4,2	A	1:10000
H17-20	4,3	A	1:10000
H21	5,4	A	1:10000
H40	4,3	A	1:10000
H45	4,3	A	1:10000
H50	4,2	A	1:7500
H55	4,2	A	1:7500
H60	3,4	A	1:7500
H70	2,7	A	1:7500
H80	2,4	A	1:7500

*) Trimtex-klasser

Utviklingsklasser

Klassene har forhåndspåmelding og fri start.

Utviklingsklassene er i henhold til NOFs prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle utviklingsklasser. Mer info om tilbudet her.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
Utvikling N	1,8	N	1:7500
Utvikling C	2,5	C	1:7500
Utvikling B	2,9	B	1:7500

Direkteklasser

Klassene forhåndspåmelding/direkte påmelding og fri start.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i N-åpen.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-åpen	1,8	N	1:7500
Direkte C	2,5	C	1:7500
Direkte B	2,9	B	1:7500
Direkte A	4,2	A	1:10000

Trimtex Cup: Løpet er det 5. løpet i årets Trimtex-cup for klassene D/H13-14 og D/H15-16.

Startnummer

Alle klasser i Trimtex-cup skal løpe med startnummer. Startnummer og sikkerhetsnåler finner deltagerne ved start. Det er løpers ansvar å finne riktig startnummer og feste skikkelig med sikkerhetsnåler.

Veivalgstrekk/spurtstrekk

I Trimtex-cup er det innlagt et veivalgstrekk:

D/H 13-14	Post 9-10
D 15-16	Post 11-12
H 15-16	Post 12-13

Spurtstrekk er fra siste post og til mål.

Trøyer

Trøyer for Trimtex-cup deles ut av speaker på arena ca. kl. 10:20. Løpere som skal ha trøye og ikke er til stede ved opprop bes henvende seg i sekretariatet.

Trøyene skal leveres tilbake i sekretariatet etter løpet.

Følgende løpere skal løpe med Trimtex-cup trøyer:

	D13-14	D15-16	H13-14	H15-16
Ledertrøye:	Eira Skaarer Wiklund, Nydalens SK	Pia Young Vik, Nydalens SK	Christoffer Ånensen, Oppsal orientering	Philip Lehmann Romøren, Fossum IF
Klatre-/ veivalgtrøye:	Signe Holo, Fossum IF	Ragnhild Mathea Helmersen, Fet OL	Sondre Olaussen, Oppsal orientering	Kasper Bakken Ulseth, Nydalens SK
Spurttrøye:	Nora Christine Hansen, Asker SK		Erlend Otterlei, Østmarka OK	

Totalstillingen i Trimtex-cup:
https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/544

Drikke:	Løperdrikke er tilgjengelig ved mål.
Vask:	Våtklut. Eventuelt bading i Øvresetertjern (Ca 650m fra arena)
Toaletter:	Da nøklene til toalettene i barnehagen ved en inkurie befinner seg i Warszawa har vi vært så heldige å få bruke toalettene som er stilt opp ved amfi-scenen på Frognerseteren Friluftssenter, ca 280m fra arena (se skisse bakerst). **Vennligst ikke bruk toalettene inne på Frognerseteren Restaurant.** Det er ikke toaletter ved start.
Premiering:	Premier i henhold til NOFs reglement: • Premier til alle i N-åpen, utviklingsklasser t.o.m. 16 år og konkurranseklasser t.o.m. 12 år. • 1/3 premiering i alle konkurranseklasser D/H 13-16. • 1/8 premiering i D/H 17-20 og D/H 21 • Kun premie til vinner i konkurranseklasser fra D/H 40 • Ingen premiering i direkteklassene Premiering foretas fortløpende når klagefrist er utløpt. Ved klage utsettes premiering til klagen er sluttbehandlet. Uavhentede premier ettersendes ikke.
Barnepark:	På samlingsplass. Åpent mellom kl.10:00 - 14:00.
Småtroll:	Småtroll 50,- kr. Premier til alle. Åpent mellom kl. 10:00-14:00
Salg/kiosk:	Kiosksalg med hjemmelagde kaker, boller, de legendariske Heming-vaflene, frukt og drikke. Vi tar kontanter, bankkort og Vipps (#536145)
Løpsledelse:	Løpsledere: Marit Inngjerdingen (950 63 929) Harald Eide-Fredriksen (930 54 441) Løypelegger: Kasper Fosser Knut E. Øen (924 05 688) TD: Hilda Øftshus, Asker (454 01 698)

Ver. 1.1 / 17.08.19

HEMING

TRIMTEX

OMRÅDESKISSE:

