SPRINTLIGA 2019
NORSK ORIENTERING

PM

Sprint løp og Rerun

lørdag 31.08

Orienteringslaget Trollelg og Nidarøst Orienteringsklubb inviterer til

Sprintliga 2019, etappe 7,8 og 9

Tidsplan for helga:

Fredag 30.08 kl 18 : Åpen trening (Model event) Tiller, relevant for lørdagens løp, fri start

Lørdag 31.08 kl 11 : Første start Sprintliga etappe 7

Lørdag 31.08 kl 13 : Første start publikumsløp, fri start 13-14

Lørdag 31.08 kl 16 : Første start Rerun, Sprintliga etappe 8

Søndag 01.09 kl 10 : Første start Heatfinaler, Sprintliga etappe 9

Søndag 01.09 kl 12 : Første start publikumsløp, fri start 12-13

Søndag 01.09 Kl 13 : Premieutdeling Sprintliga



Oppmøte (arena)

Tonstad skole.



1 Ranheim > Strindheim > Sentru

lørdag /
Saturday

	Min fom 08:10 tom 19:50					
Prinsens gate P1	38	48	58	08	18	28
Nidarosdomen	40	50	00	10	20	30
Studentersamfundet 2	42	52	02	12	22	32
Hesthagen	44	54	04	14	24	34
Lerkendal 2	46	56	06	16	26	36
Valøyvegen	47	57	07	17	27	37
Bratsbergvegen	49	59	09	19	29	39
Kroppanbrua	50	00	10	20	30	40
Tonstadkrysset 1	53	03	13	23	33	43
Rostengrenda	55	05	15	25	35	45
John Aaes veg	56	06	16	26	36	46
Stor-Rosta	57	07	17	27	37	47

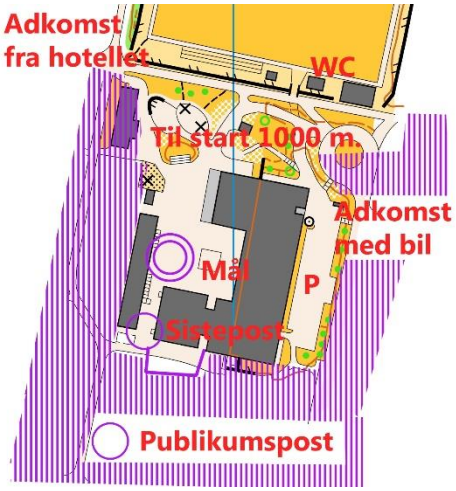
BUSS : Ankomst hvert 10 minutt, sjekk aTb for rutetabeller. Billett må betales på forhånd, automat eller app.

BIL: Kun adkomst fra John Aaes veg, se kart, parkering på arena.

GANGVEI: fra Quality Hotel™ Panorama på Tiller, ca 1 km

Arena

Tonstad skole



Løpere som ikke har startet får ikke bevege seg i området mot publikumspost.

Vi har dessverre ikke tilgang til innendørslokaler og oppholdsrom mellom løp og Rerun.

Det er mulig å oppholde seg under tak før og mellom løpene og det er plass til klubbtelt på arena.

Toaletter i eget bygg ved fotballbanen, se arenakart.

Startlister og PM vil bli oppslått.

Karanteneområde

Det er ikke satt av et spesielt område som karantene, men løperne bes oppholde seg i skolegården eller nord for skolegården se arenakart. **Ankomst arena senest 1030**

Oppvarming kun i området langs gangveg mellom arena og start.

Sekretariat

Åpent fra kl 10

Kvitteringssystem/tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med emiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. **Løpere som ikke melder seg på med egen emiTag tildeles leiebrikke ved start.**

Start

Det er ca 1000 meter til start langs gangveg. Oppvarming skal kun skje fram og tilbake langs gangvegen mellom start og arena. Det er ikke merket til start. Et eget «oppvarmingskart» hentes i sekretariatet når du går til start.

På start vi alle deltagerne få utdelt:



- Startnummer, benytter vest, se bilde
- GPS enhet med vest
- emiTag (kun de som skal ha lånebrikker)

Omkledningstelt finnes på start.

Overtrekkstøy vil ikke bli fraktet tilbake til arena underveis i arrangementet. For henting av overtrekkstøy skal en følge samme rute som til start.

Ikke toaletter på start, kun arena.

Startprosedyre

-3 min: Tidsstart, EmiTag sjekkes og nulles ved opprop

-2 min: Postbeskrivelser deles ut (finnes også trykt på kartet). Størrelsen på postbeskrivelsene er henholdsvis 5 x 14,5 cm (D17-) og 5 x 17 cm (H17-).

-1 min: Gå frem til start

-0 min: Ta kart i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

60 meter til startpost.

For sent til start

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6

- Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.
- En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

Kart-Løyper:

Kart:

Tonstad-Tiller, A3-format, lagt i plastlommer, målestokk 1: 4000, 2,5 m ekv. Synfart juli 2019, ISSOM 2007.

Siste større arrangement i området var en etappe av Trondheim Sprintcamp våren 2016. Kart og løyper er lagt ut på Eventor.

Løyper:

Klasser	Lengde NOF	Lengde IOF	Stigning	Antall poster
D17-	2,27 km	3,16 km	30 meter	19
H17-	2,84 km	3,96 km	40 meter	23

Stipulert vinnertid i begge klasser er 14 minutter og 20 sekunder.

Løypene består av 75-85 % asfalt/hardt underlag og 15-20 % plen og inntil 5% lettløpt skog.

Terreng:

Terrenget veksler mellom nyere og eldre boligfelt, med både blokker, rekkehus og eneboliger. En del friarealer mellom de ulike boligfeltene og innslag av noen mindre «urbane» skogsområder. Hovedsakelig asfalt, men også noen grusbelagte stier/gangveger. Noe trafikk, både av biler, syklister og gående må påregnes under arrangementet.

Spesielle forhold kart/løyper:

Hovedvegen gjennom området er markert som forbudt område. Denne kan kun krysses ved gangbruer, underganger eller ved spesielle passasjer markert på kartet. Ved sistnevnte tilfelle er overgangen markert med bukker og sperrebånd. Løperne skal passere mellom bukkene ved kryssing av vegen.



Løperne vil også krysse andre veger med noe trafikk. Vakter vil være plassert på de mest kritiske stedene, men løperne har selv ansvaret for å vise tilstrekkelig aktsomhet.

Løpsområdet er bebodd av vanlige folk. Løperne må derfor ta hensyn til både biler, gående og syklende.

Enkelte områder, spesielt én lekepark, som fortoner seg som godt løpbare i terrenget (gressplener), er på kartet markert med bruk av symbol 528.1 (hagegrønt – forbudt å krysse). Dette er gjort både av hensyn til grunneier, huseier og for å skape vegvalgsmuligheter. Der det kan være litt tvil om grensen mellom hagegrønt og området rundt er det markert med sperrebånd i terrenget (men ikke på kartet). Men generelt er det som vanlig ikke lov å løpe over områder markert med symbol 528.1 (hagegrønt).



Enkelte områder er på kartet markert med symbol 707 (ikke-passerbar grense). Disse er også markert med sperrebånd i terrenget.



Større søppelcontainere (se bilde) og postkassestativ er ikke med på kartet.

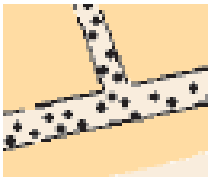


Porter (i områder med høye gjerder- typisk barnehager) som er lov å passere er markert som åpne på kartet (symbol 525 krysningspunkt). Alle andre porter er markert som lukket (symbol 524 upasserbart gjerde). I og med at området brukes av andre har vi ikke 100 % kontroll på at alle porter er lukket under arrangementet. Men ut fra kart og løyper skal det ikke være tvil om hvilke porter som skal være åpen.



I området er det en gangveg som per dags dato ikke er ferdig opparbeidet. Traseen består av en mengde større og mindre steiner, og er ikke godt løpbar. Det er imidlertid fint å løpe langs kanten. På kartet er denne markert som veg med steingrunn.





Det er ikke lov å klatre opp eller ned fra gangbroer, selv om det i endene er liten høydeforskjell mellom bro og omkringliggende terreng.

Mål

Det skal stemples med emiTag på målstrek, egen stemplingsenhet. Arrangør vil ha vakt som påser at dette skjer, men det er uansett løpers ansvar og gjennomføre dette.

EmiTag leses av og strekktider utleveres.

Startnummer, GPS og GPS vest samles inn etter målgang, og deles ut på ny ved start før Rerun.

Eventuell nedjogging på arena eller langs veien til start.

Rerun

Forberedelser Rerun

Etter at siste løper har startet på etappe 7, blir det lagt ut en link til 2drerun på Eventor (under arrangementet) hvor løperne kan studere aktuelle vegvalg, samt tegne inn sine egne vegvalg for å sammenligne.

Det blir også lagt ut et ei egen pdf-fil med samme vegvalgsanalyse som over. I tillegg har arrangøren noen papirversjoner av samme for de som eventuelt ikke har tilgang på egen PC/nett.

Direkte link til arrangementet på Eventor: https://eventor.orientering.no/Events/Show/10693

Arrangør vil så raskt som mulig legge ut strekktider og GPS tracking vil være åpen etter siste startende.

Løpere vil ha fri tilgang til terrenget i perioden **14.30 til 15.45.** Alle må være ute av løpsterrenget kl 15.45.

Alle deltagere får nye løpskart på start, men eget løpskart fra «prologen» kan benyttes. Hvis det er behov for nytt løpskart rett etter målgang ta kontakt med sekretariatet.

Rerun

Første start kl. 16 00, startliste finnes på nett og på oppslag på arena, samme startrekkefølge som på formiddagens løp.

Samme prosedyre for start som ved formiddagens løp:

-3 min: Tidsstart, EmiTag sjekkes og nulles ved opprop

-2 min: Postbeskrivelser deles ut (finnes også trykt på kartet). Størrelsen på postbeskrivelsene er henholdsvis 5 x 14,5 cm (D17-) og 5 x 17 cm (H17-).

-1 min: Gå frem til start

-0 min: Ta kart i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

60 meter til startpost.

Resultater

Resultater for løpene vil bli slått opp på arena og publisert på nett så raskt som mulig.

Startlister søndag (puljeinndeling) vil komme på nett kl 1900. Juniorer konkurrerer på lik linje med seniorer og kan kvalifisere seg til finaleheatene, det samme med utenlandske deltagere.

Løpsantrekk og løpssko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger..

Løpsleder:

Per Einar Pedersli, 99470205, per.pedersli@vegvesen.no

Løypelegger:

Frode Haugskott

TD

Niklas Profors