

PM

Vestmarkaløpet

onsdag 27.mai 2020

Velkommen til Vestmarka. Vi holder oss strengt til forbundets retningslinjer og benytter Emit Touch-free med emiTags som stempingsystem. Du trenger ikke å ta på postene ved stemping.

Alle deltakere er pliktig til å lese [NOF's veileder for smittevern](#), gjeldende fra 18.mai til 15. juni. Og forholde seg til disse reglene under arrangementet.

Parkering

Vi merker fra rundkjøringen vest for Nordbyen kjøpesenter inn på Vestmarkaveien. Arena er ca. 3-4 minutters kjøring fra rundkjøringen. Parkering på arena. Startpulje 1+3 parkerer vest for veien, mens startpulje 2+4 parkerer øst for veien. Se eget skilt og følg anvisning fra våre parkeringsvakter.

Det er fint om flest mulig kan løpe rett til start fra bilen. Det er god plass for oppvarming på arena eller øst for Vestmarkaveien. Vi ønsker at man oppholder seg kortest mulig tid på arena. Derfor dropper vi arenatider.

Arena

Merk at de nasjonale reglene begrenser at max 50 pers kan være på arena samtidig. Derfor er også tilbudet på arena redusert. Dersom du skal ha leiebrikke for emiTag, sjekker du ditt brikkenummer i startlisten på Eventor. Det blir selvbetjening på oppheng bak målteltet. Vi setter også opp en prøvepost – for deg som aldri har løpt med emiTag før.

Kart

Vestmarka, utgitt 2019 og synfart av Helge Gisholt. Målestokk 1:7500/1:5000. Digitaltrykk på plastark fra Sundby Sport.

Terreng og løyper

Vestmarka er Vestmarka – et skikkelig skogsterreng med meget variert fauna og terrengformasjoner. Det aller viktigste er å lese hva kartet informerer om. Kartet er meget godt. Stier er normalt godt løpbar som også hvit farge i kartet er. Vurderinger knyttet til stivalg eller «rett på» kan være utfordrende.

I store områder er det ridestier (Damgården har ridesenter). Dette gjelder særlig A-løypene. Bli ikke overrasket om du møter en ekvipasje. Denne ride-aktiviteten kan føre til at enkelte stier er kommet til i det senere. Noen steder kan det forekomme «o-løper tråkk» fra fjorårets O-festival som ikke er markert som stier på kartet.

Av spesielle ting i løypene, er det verdt å merke seg at A-lang skal passere over en ny tynningshogst rett vest for 2.post. På N-løypen er det greit å være obs på at det er ganske mange stier å forholde seg til på strekket 4-5.post.

Klasser og løyper

Nr	Løype	Målestokk	Ark	Lengde (km)	Klasser
1	A-lang	1:7500	A3	4,7 km	H15-16, H17, D17, H40, H50,
2	A-kort	1:5000	A3	2,9 km	H13-14, D13-14, D15-16, D40, D50, D60, D70, D80, H60, H70, H80
3	C-løype	1:5000	A4	2,0 km	D11-12, H11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-
4	N-løype	1:5000	A4	1,7 km	N-ÅPEN, N2-ÅPEN 10-16, N2 åpen 17-

Start

Startpulje	Starttid
1	12:00 – 13:45
2	14:00 – 15:45
3	16:00 – 17:45
4	18:00 – 19:45



Til start for A-lang og A-kort er det 400 meter nordover langs Vestmarkaveien (merket med røde/hvite bånd. Startpost 10 meter nord for start.

C-løypa og N-løypa har start 100 meter vestover for mål på grusveien. Det er startpost 50 meter videre på grusveien.

Opprop 3 minutter før start. Med unntak av N-løpere som har fristart.

Alle med unntak av N-løpere får kartet i startøyeblikket.

N-løpere kan hente sitt kart på start når de vil.

Det er antibac på et bord på begge startene. Alle skal benytte dette før start.

Etteranmelding

Etteranmelding på arena – kun for ledige startnummer og ved SMS til Arne Dirdal 45664477

Stemplingssystem

Vi benytter Emit Touch-free system med emiTags. Dette er NOF's prefererte stemplingssystem i disse tider. Vi har satt opp en egen prøvepost på arena bak målteltet. Test og se om brikken blinker.



Om du ikke er påmeldt med egen emiTag, så får du leiebrikke. Det er selvbetjening for henting av leiebrikker på eget stativ bak målteltet.

Med emiTags trenger man ikke å komme nær eller ta på posten. Brikken registrerer stempling fra 20-50 cm unna enheten. Dette ser du ved at brikken blinker i 6 sekunder. Avlesningen i mål er også kontaktfri med en egen skanner.

Prosedyre ved målgang

Det er merket fra siste post til mål. Husk å stemple på målenheten rett før du kommer til grusveien. Da stoppes din tid.

Deretter går du inn i målslusen først for håndvask med vann. For å få bort søle og møkk på hendene. Deretter antibac på neste bord. Så går du videre til avlesning av brikken. Hold hele tiden avstand i denne prosessen.

De som har leiebrikker skal adskille brikke og bånd og legge brikken i markert eske rett etter brikkeavlesning. Båndet kan beholdes eller legges i eske ved mål.

Når brikken er avlest forlates målområdet raskest mulig. Fint om du kan fortsette bort til bilen raskest mulig. Slik at vi klarer å holde antallet på arena til under 50 personer som er gjeldende grense i smittevernreglene.

Toaletter

Det blir ikke toaletter på dette arrangementet. Vi henviser til Nordbyen kjøpesenter ca. 1 km sydover. Der merkingen til løpet startet.

Resultatservice

Startlister finner man i Eventor, men også i livesenteret til arrangementet.

<https://live.eqtiming.com/53583#dashboard>

Her kommer resultatene Online underveis. Vi tilbyr også Livelox, og oppfordrer flest mulig til å legge ut sine GPS-spor etterpå.

Løpsledelse

Løpsledere/smittevernleder

Per Olav Gulbrandsen (41 300 777, pogulbrandsen@gmail.com)

Løypelegger Per Øystein Andersen

Tidtaking Arne Dirdal (45 66 44 77, arne.dirdal@gmail.com)